A testnevelés tanítása

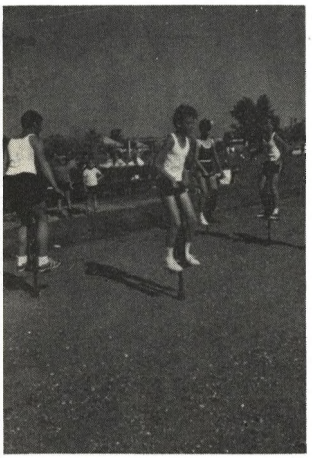
XXIV. ÉVFOLYAM

1988 | 1

A MŰVELŐDÉSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA

A TARTALOMBÓL:

Folyamatterv a testnevelés tanításához
Kísérleti cselgáncsoktatás
Voltizsálás
Cooper a tökéletes közérzetről



Szöcske

TARTALOM

Sikó Attila: Folyamatterv a gimnáziumi I. osztályos fiú testnevelés tanításához — (1—3. óra) 1

Dr. Rókusfalvy Pál: Kísérleti cselgáncsoktatás Pakson 4

Kiss Erzsébet: Tanórán kívüli testnevelési és sportmozgalmak 6

Somorjai László: Kajakos póló 9

Dr. Ágfalvi Mihályné—Gyurkovics Mária: A középiskolás tanulók atlétikus képesség- és tudásszint vizsgálata 10

Mindennapos testnevelés *(Takáts Lászlóné, Zsivin Lászlóné)* 15

Észrevételek, hozzászólások *(Kiss Erzsébet, Szabó Imre)* 17

Szakterületünk tudományos életéből *(Dr. Harsányi László)* 19

Ötletek, újdonságok *(Balázs Olivér, Lukszics Ernő)* 20

Könyvismertetés *(Andor György, Nagy Sándor)* 22

Folyóiratismertetés *(Nagy Sándor)* 27

Hírek, megemlékezések *(Bagi János, Várhelyiné Kulcsár Magda)* 28

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Dr. Baksa László
Dr. Burka Endre
Gyenge József
Dr. Győri Pál
Dr. Iglói László
Kékes Mária
Dr. Mészáros János
Dr. Nagy György
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:

Balázs Olivér (Képanyag)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)

E számunk munkatársai: *dr. Andor György* nyelvész, Bp.; *dr. Ágfalvi Mihályné* szaktanácsadó, Székesfehérvár; *Bagi János* szaktanácsadó, Békés; *Balázs Olivér* tanár, Bp.; *Gyurkovics Mária* tanár, Székesfehérvár; *dr. Harsányi László* vezető edző, Pécs; *Lukszics Ernő* tanár, Polgárdi; *Nagy Sándor* tanár, Leányfalu; *dr. Rókusaflvy Pál* egy. tanár, Bp.; *Sikó Attila* tanár, Bp.; *Somorjai László* tanár, Bp.: *Szabó Imre* tanár, Aszód; *Takács Lászlóné* tanítónő, Szeged; *Várhelyiné Kulcsár Magda,* tanár, Bp.; *Zsivin Lászlóné* tanítónő, Szeged.

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211—200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1055 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója. — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest, V., József nádor tér 1. 1900 közvetlenül, vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra.
Előfizetési díj egy évre 42,— Ft.
Megjelenik: évente hatszor.
Példányonkénti eladási ára: 7,— Ft.

Unilev Nyomda, Eger. 88 4600 pld.
Felelős vezető: Ujjady István.

Folyamatterv a gimnáziumi I. osztályos fiú testnevelés tanításához

SIKÓ ATTILA

„Céltalan hajósnak nem kedvez a szél"
(Montaigne)

Ennek a cikksorozatnak kedves olvasója ne csodálkozzon azon, hogy visszalépek az időben és a tanév első órájával kezdem (folytatom) a folyamattervet. Változnak a körülmények és ehhez alkalmazkodnom kell. Két tanéven át tartotta magát az az óraterv, mely az I. és a III. osztályban heti 2—2, az a II-ben és a IV.-ben heti 3—3 órát írt elő. Ezt az óratervet az 1986/87. tanév végén (nem tudom miért) módosították úgy, hogy az I-ben és IV.-ben 3—3, a közbülső kettőben 2—2 testnevelési óra tartását teszi lehetővé. A folyamatterv előző 18 órája tehát már tárgytalan. A szerkesztővel történt megegyezés alapján most újra indul egy év tervezete. Hogy nagyobb lépésekben haladhassak, minden számban három óra anyagát dolgozom fel.

Ez a folyamatterv egyik I. osztályom számára készült. Az osztály létszáma 37 fő. Ebből egy tanuló gyógytestnevelésre utalt, egy pedig az első félévben sérülés miatt teljes felmentést kapott.

Itt nincs módom arra, hogy az év teljes tervezetét ismertessem (tanmenet) csupán a főbb célkitűzéseimet vetem papírra.

Heti három órában jól és eredményesen lehet tanítani tantárgyunkat. Az évi 108 óra lehetőséget ad arra, hogy a képességek differenciált fejlesztése mellett a tantervi anyagot elvégezzük. A nagy gondot az jelenti, hogy a II. és III.-ban csak 72—72 óra áll rendelkezésünkre. Tantervi korrekció nincs,* így a tanár kénytelen maga átcsoportosítani az anyagot az évek között.

Erre a tanévre a főbb, általános célkitűzéseim az I. osztályban a következők. Év végére alakuljon ki jó és közvetlen kapcsolat köztük és köztem. Szeressék, kedveljék a testnevelési órákat, szívesen jöjjenek arra. Legyenek képesek egy sportágban (szabadidősportban) kedvükre fejleszteni képességüket. Az osztály szervezettségi foka legyen magas, hogy a tervezett anyagot gazdaságosan elvégezhessük az órákon.

Ezekről a célokról és a belőlük fakadó feladatokról a következő cikkekben részletesen szó lesz még.

Ha közösen kimunkált és világosan, jól megfogalmazott célokat tudunk magunk elé tűzni, a tanítási-tanulási folyamat öröm lehet a tanítvány és a tanár számára is. E közös munkálkodás alapja pedig a kölcsönös bizalom kell legyen. A kölcsönös bizalom táptalaja, hogy egyik fél se legyen kiszolgáltatva a másiknak. Ilyen légkört szeretnék kialakítani evvel a folyamattervvel.

1. óra

Az óra célja; Kapjanak a tanulók képet az éves munka anyagáról és jegyezzék meg a főbb, szervezeti szabályokat, az órák rendjét, a felszereléssel és felmentéssel kapcsolatos tudnivalókat. A legfontosabb (és csak a legfontosabb) balesetvédelmi tudnivalók elsajátítása.

Ez az óra elméleti foglalkozás, a részletes ismertetésétől tekintsenek el, hiszen a helyi sajátosságok ezer változatot teremthetnek ebben.

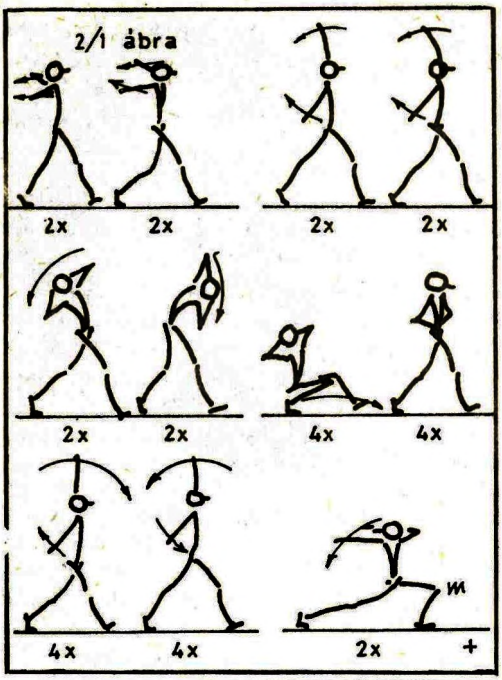
2. óra

Az óra célja: 1. A tanulók képességeinek és előképzettségének felmérése.

2. Alapvető rendgyakorlatok átismétlése.

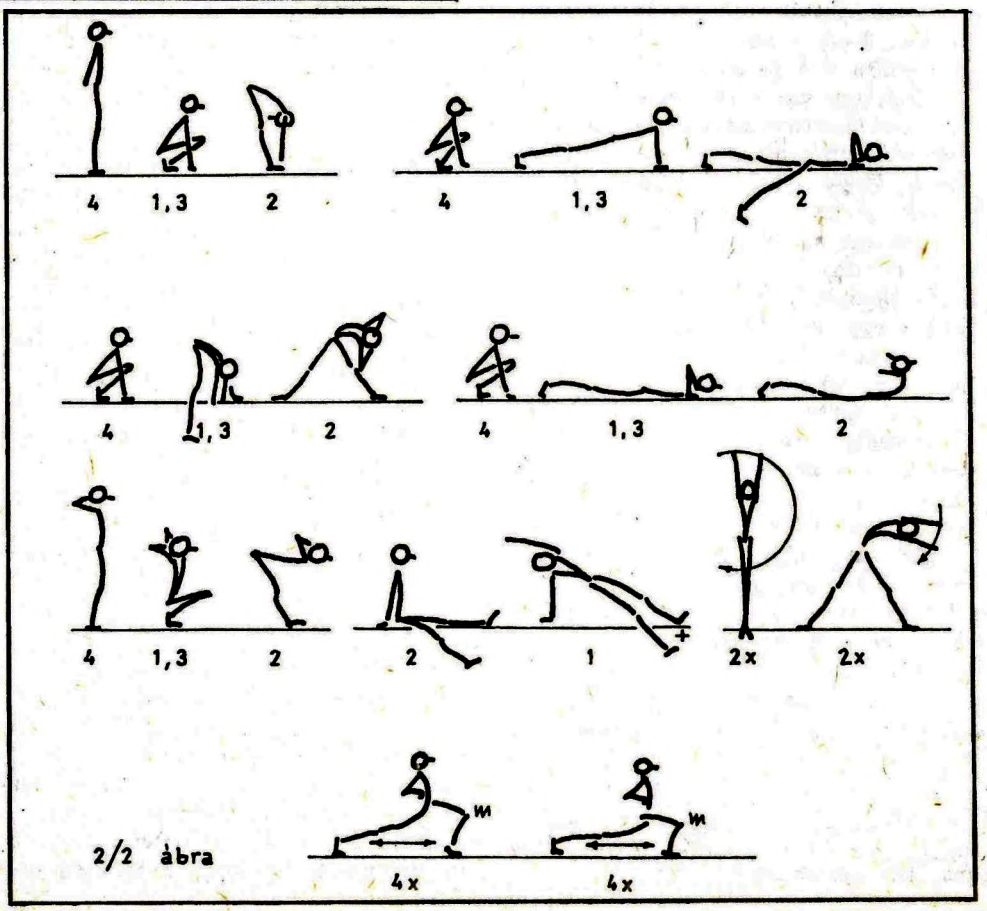
Bemelegítés: A tanulóknak nagyság szerint való sorakoztatása után átismételjük a fordulatokat helyben és a menet megindítását valamint a megállást. Pár perc alatt kijavítom a hibákat, majd közepes iramú futással folytatódik az óra. Futás közben jól megfigyelhetem tanítványaim mozgását. Az, hogy a többség hogyan

* A gimnáziumi testnevelés korrigált terve elkészült, és az 1978/79-es tanévben kerül bevezetésre. Lapunk 3. és 4. számában a korrekcióról részletesen beszámolunk. (A szerkesztő)



2/1 ábra

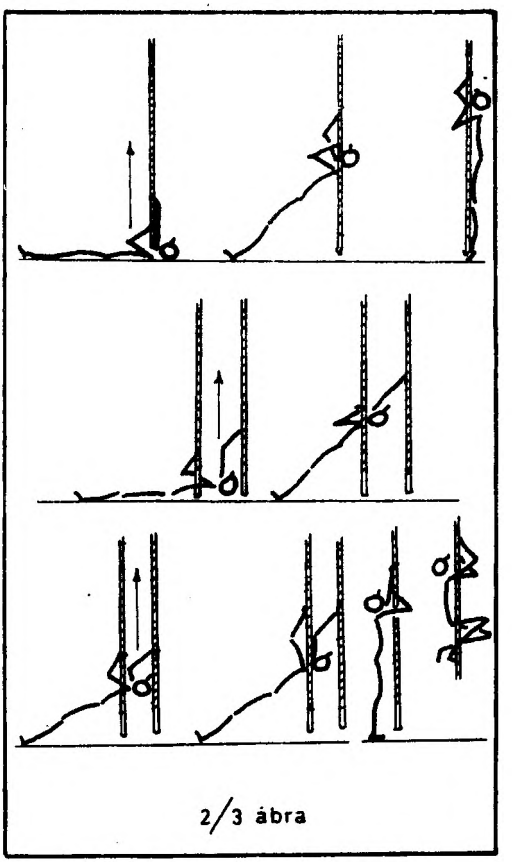
fut, szinte mindent elárul. Kb. 1 perc futás után járás közben végeztetek egyszerű gyakorlatokat. (2/1. kép) Pontos képet kapok arról, hogy mely tanulók küzködnek koordinációs zavarral. Ezután négyes nyitott alakzat felvétele, és kötött formájú szabadgyakorlatok következnek. (2/2-es kép). E gyakorlatok végzése kapcsán egyrészt felmérem, hogy a többség erőállapota és állóképessége milyen, másrészt, miután a gyakorlatok többségét utasításra végeztetem, a kapcsolatfelvételnek ez egy mással nem pótolható módja. Aki nem tud engedelmeskedni, később nem tud majd önmagának parancsolni. A képességek fejlesztése (főleg az első osztályban) frontális stratégiát kíván. Ennek alapja, hogy az utasításokat pontosan és maradéktalanul hajtsák végre. Célszerűnek tartom, hogy erre a gyakorlatvezetésre nagyon készüljünk fel, hiszen ezen



2/2 ábra

az órán nemcsak a tanulók mutatkoznak be, hanem mi is. (Egy két gyakorlatot szépen mutassunk be.)

A gimnasztika után következik az első izgalmas nyílvános szereplés, a mászás.



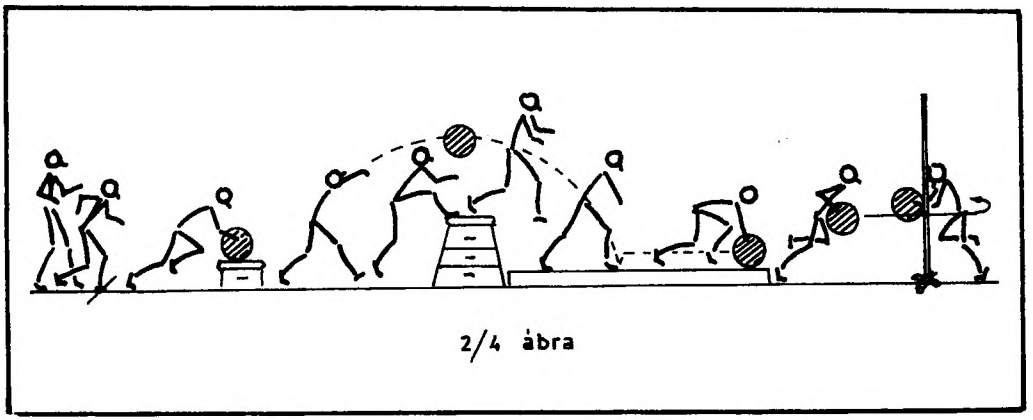
2/3 ábra

Soronként mászatom a tanulókat a többség figyelme mellett. Fontos tudnom, hogy hogyan birkóznak meg a feladattal, de még fontosabb nevelési helyzet adódik itt. Nagyon gyakran felcsattan az első nevetés. Kinevetik azt, aki nem tud mászni. Azonnal megállítom a gyakorlást és a döbbent csendben közlöm alapvető követelményeimet, hogy a gyengébb, vagy gyakorlatlan tanulót tilos kinevetni! Folytatódik a mászás és most már csendben figyel mindenki. Hallhatóvá válik az, amikor a jobbakat megdícsérem. Rendezek is számukra egy versenyt.

Amíg ők pihennek, a gyengébbekkel megbeszélem a felzárkózás menetét. Több gyakorlat közül válogathatnak (2/3. kép), és minden óra előtt vagy után a szünetben gyakorolhatnak.

Hogy jó hangulatban fejeződjék be az óra, egy változatos váltóversenyt rendezünk. (2/4. kép.) Ez a játék alkalmas arra is, hogy a versenyekkel kapcsolatos szabályokat is megtanulják. (Rajtolás, váltás, célbaérkezés stb.)

Az óra alapján egy kép marad bennem az osztályokról, tudásukról, értelmi—érzelmi arculatukról. Ezeket az ismereteket nem nagyon lehet felhasználni a folyamatterv elkészítéséhez, de elegek ahhoz, hogy magamat a következő órákon az osztályhoz igazítsam.



2/4 ábra

(A rajzokat a szerző készítette)

3. óra

Az óra célja: Lehetővé tenni, hogy a tanulók bemutathassák tudásukat.

Ez az óra nagyon eltér a megszokottól. A tornatermet vagy udvart úgy rendezem be, hogy minél több sportág űzésére legyen alkalmas. Ezen az órán a tanulók bemutathatják, hogy eddigi tanulmányaik során milyen kiemelkedő tudásra tettek szert. Együttes bemelegítés után atlétikából, tornából, játékokból (sőt. ha hoznak felszerelést teniszből, vívásból, karatéból stb. is) tartunk bemutatókat.

Hangulatos óra ez, kedvet csinál a nem sportolóknak, én pedig felmérem, hogy melyik tanulót milyen versenyen indíthatok. (Jegyzetelek is szorgalmasan!)

Kísérleti cselgáncsoktatás Pakson

DR. RÓKUSFALVY PÁL

Az 1985/86. tanévben a paksi 2. sz. Bezerédj István Általános Iskolában* — az MM, az OPI és a Tolna megyei Pedagógiai Intézet elvi egyetértésével, illetve engedélyével — a testnevelési tantárgy keretében, a kiegészítő tananyag óraszámában kísérleti jelleggel szervezett cselgáncsoktatás indult. E kísérleti oktatás szakmai irányítását, illetve támogatását a Testnevelési Főiskola Időszaki és Küzdősportok Tanszéke, valamint Neveléstudományi Tanszéke vállalta. A kezdeményezés Paksról indult és a kísérlet sikerét alapvetően két tényező határozta meg:

1) a Bezerédj István Általános Iskola igazgatójának támogatása, amely a tantestület pozitív hozzáállását is biztosította a kísérlethez,

2) a Paksi Atomerőmű vezetőinek és dolgozóinak áldozatkészsége és tényleges munkája, amely az oktatás valamennyi tárgyi feltételét (az épülettől a tatamiig) előteremtette. A kísérleti tanmenetet — sokszorosan kipróbált tapasztalatai alapján — Dr. Galla Ferenc, a TF Időszaki és Küzdősportok Tanszékének vezetője dolgozta ki. E cikk írója a pedagógiai-pszichológiai vizsgálatokban működött közre.

Ez a cikk csupán a kísérlet elsődleges pedagógiai-pszichológiai értékelése, amelyet szakmódszertani és részletesebb eredményértelmező cikkek követnek.**

A kísérleti oktatás felmenő rendszerrel a felsőtagozaton, egyelőre az egyik 5. osztályban indult meg.

Alapgondolata, célja a nemcsak testileg, de lelkileg és erkölcsileg is egészséges, az életben — családi életben, munkában és közéletben is — helytálló, a mai gazdasági, történelmi helyzetben a nemzet sorsát felelősséggel vállaló ifjúság nevelése. Az iskolai testnevelés szemléletmódjában, tartalmában és módszereiben is szükséges a változás, előrelépés. Ehhez csupán egy, de kiváló eszköz — a japán iskolarendszerben már évszázados oktatási hagyományokkal rendelkező — a cselgáncs mozgásos cselekvésrendszere.

A kísérleti cselgáncsoktatás eddig az 5. és 6. osztályban folyt, a jelen tanévben pedig az első kísérleti évfolyam már 7. osztályos. E pedagógiai kísérletben a céloknak megfelelően differenciált módszerekkel követjük nyomon — a kísérleti osztályok mellett mindig egy-egy párhuzamos kontroll osztályban — a tanulók mozgásos cselekvőképességeinek és személyiségjellemzőinek alakulását. Két esztendő eredményei ugyan még nem szolgálnak kellő alapul messzemenő és széles körben általánosítható következtetésekre, a két év tapasztalatai azonban néhány figyelemre méltó tény és tendencia nyilvánossá tételét teszik indokolttá. A kezdeti tapasztalatok ismeretében most csupán a pe-

* A Testnevelési Főiskola részéről köszönetünket fejezzük ki az Általános Iskola igazgatójának, Dr. Török Lászlónak és a kísérleti pedagógiai munkát végző Vági Miklós és Berecz Pál testnevelő tanároknak.

** A paksi példa nyomán egyébként máshol is történtek ilyen kezdeményezések, így pl. Szolnokon.

dagógiai-pszichológiai vizsgálatok legfontosabb eredményeire szorítkozunk. Valamennyi vizsgálati eredményünk*** olyan, hogy azok az országos átlaggal is egybevethetők.

A kísérleti és a kontroll (tehát cselgáncs oktatásban nem részesülő) osztályok összehasonlításában először azokat a személyiségvonásokat emeljük ki, amelyek már az első év (tehát az 5. osztályban) végén is eltérést mutatnak.

A kísérleti osztály tanulói *kockázatvállalásban*, tehát az új benyomások kedvelésében, a kihívások vállalásában felülmúlják a kontroll-osztály tanulóit. Hasonló a helyzet az empátiával, a mások problémái iránti fogékonysággal, együttérzéssel is.

Egyértelmű különbségek mutatkoznak már az első év végén *a tanulók teljesítmény-motiváltságában* is. Ez egyaránt kifejezésre jut abban, hogy a cselgáncsoktatásban részt vevők *sikerorientáltsága* lényegesen erősebb és *kudarckerülő* beállítottsága lényegesen gyengébb, mint azoké, akik nem cselgáncsoznak. A finomabb elemzés arra is választ ad, hogy a sikerorientáltságban ez elsősorban az iskolai teljesítményszükséglet erősebb fejlettségéből, és kudarckerülésben az otthoni kudarcfélelemre orientálás gyengébb jellegéből fakad. (Csak zárójelben említjük, hogy a kísérleti osztályok tanulmányi átlaga: az 5. osztályban 3,84; a 6. osztályban 3,8 — az iskolai tanulmányi átlag 3,58 — felett van.) Mindkét osztályban elgondolkodtató tünet, hogy a cselgáncsozó leányoknál az osztálytársak (előtti) presztízs elvesztésének félelme erősebb a kontroll osztályok leánytanulóinál és az országos átlagnál is.

A második évben, tehát a 6. osztályban ezt még két tényező egészíti ki. Mindkettő emócionális, azaz érzelmi-indulati jellegű. Az Eysenck-féle gyermek személyiségkérdőív P-faktora a rossz értelemben vett keménységet, a másokkal nem törődő fegyelmezetlenséget, alkalmazkodásképtelenséget, illetve ennek ellentétét méri. E szerint a kísérleti 6. osztály tanulói a kontroll-osztály tanulóihoz képest kedvezőbb képet mutatnak. Egyébként megjegyzendő, hogy e tekintetben a kontroll osztály tanulói is fegyelmezettebbek és szociábilisabbak, mint az országos átlag. A másik tünet a szorongás. Amíg az 5. osztályban a kísérleti és kontroll osztály között nincs különbség, addig a 6. osztályban a cselgáncsozók szorongás szintje — különösen a fiúknál — alacsonyabb, mint a nem-cselgáncsozóké. Egyébként a paksiak együttesen (legalábbis a vizsgált négy osztály tanulói) jóval az országos szint alatt vannak, s ezt egészséges tünetnek kell tartanunk.

E néhány vizsgálati eredmény csupán előzetes tájékoztató a kísérleti cselgáncsoktatás iskolai bevezetésének hatásairól. Az összkép kedvezőnek tekinthető. Természetesen további feladatunknak tekintjük — az adatgyűjtés folytatásán túl — az eddigi tapasztalatok differenciáltabb elemzését.

Az első két év tapasztalatai biztatóak, s a cselgáncs személyiségnevelő, jellemformáló hatékonyságát bizonyítják. Sietünk azonban hozzátenni, hogy mint minden tantárgy, illetve tantervi anyag, úgy a cselgáncs mozgásos cselekvésrendszere is csak hiteles hozáértő pedagógus kezében válik hatékonnyá.

*** A teljes vizsgálati methodika — zömmel Kozéki Béla: Személyiségfejlesztés az iskolában c. munkájából véve — 7 módszerből áll, amelyek 30 paraméter szerint jellemzik a tanulókat.

Tanórán kívüli testnevelési és sportmozgalmak

KISS ERZSÉBET

Az iskolai tanórán kívüli testnevelési és sportmozgalmak jelentősen megváltoztak az elmúlt 40 év alatt.

Csoportosításukat több szempont szerint végezhetjük el:

a) kötelező jellegű, önként választott formák,
b) ingyenes, fizetett sportolási alkalmak,
c) sportmozgalmakhoz kapcsolódó értékeléses rendszerek.

Az 1946-os óratervben az 5—8. osztályok számára heti 2 órás *játék-, illetve sportdélután* látogatása volt *kötelező.*

Az 1952-es módosított testnevelési tanterv tanítási időn belül 2 kötelező szervezeti formát ír elő: a *testnevelési órát* és a *testnevelési kirándulást.* [1.]

„Az 1920—1—15/1951. KM. sz. rendelet értelmében a tereptani és a harci játékok elsajátítására havonta egy félnapos, kéthavonként egy egésznapos kirándulást kell rendezni. (A rendelet megjelent a Közoktatásügyi Közlöny 1951. évi 8. számában.) E kirándulások szervezésével, lebonyolításával és gyakorlatával külön foglalkozik a Kirándulások Kézikönyve c. kiadvány."

A tanítási időn túli szervezeti formák:
a) LMHK (1949-ben a SZU GTO testnevelési rendszerének mintájára került bevezetésre az MHK mozgalom, mely jelvényszerző és követelmény jellege miatt igen népszerű volt az általános iskolás tanulók körében is.),
b) sportköri óra (A sportszakkörök 1952-től a MT és Sporttanács felügyelete alá tartoztak. Megszervezésükre folyamatosan került sor, olyan ütemben, ahogyan azt az OTSB sportfejlesztési terve megállapította),
c) év végi testnevelési vizsga (kötelező),
d) versenyek,
e) kirándulás alkalmai,
f) szünetek.

A szakkörök száma egyre növekedett. A terhek könnyítésére az úttörőházak, MHSZ is bekapcsolódtak működtetésükbe. Népszerűségüket annak köszönhették, hogy a részvétel önkéntes, kötetlenebb formájú volt, mint a tanóra, és lehetőséget biztosított az átlagból kiemelkedő képességű gyermekek foglalkoztatására.

Az általános iskolai szakkörök fejlődésének színvonalát rögzíti és a továbbhaladás útját jelöli a Művelődési Közlöny 1958. évi augusztus 1. számában a 49956/58. közlemény. E szerint a sportkör feladata az egészséges életmód feladatai mellett a sportteljesítmény növelésére való törekvés. A tanulók igényévé kell fejleszteni a sportolást.

Az élsport utánpótlás javítása érdekében jelentkezik az újabb igény a tanulók sportegyesületbe történő irányítására. 1959-ben jelennek meg a Művelődési Közlönyben a tehetséges gyermekek külső sportegyesületbe való irányításának feltételei, egyéni képességük fejlesztése érdekében.

A művelődési miniszter 156/1962. (MK. 19.) MM. sz. utasítása a sportszakköröknek évi 200 forintot biztosít a költségvetési keretből (atlétika, íjász, játékvezető, kerékpár, labdajáték, sakk, táborvezető, térképész, óravezető, úszás, vízi szakkörök részére).

Az igények növekedésével szükségessé vált az *önköltséges* foglalkoztatási formák bevezetése is.

A 110/1968. (MK. 8.) MM. számú utasítása értelmében az általános iskolákban az 1—4. osztályos tanulók részére lehet *rendkívüli tárgyként* gyermektornát tanítani.

„A gyermektorna rendkívüli tárgyként való tanításának *célja* annak biztosítása, hogy a tanulók a testnevelési órák anyagain túlmenően bővíthessék ismereteiket, testi képességeiket megfelelően fejleszthessék, hogy ezáltal sikeresebben készülhessenek fel az általános iskola felső tagozatának testnevelési óráira és úttörő sportfoglalkozásaira, valamint a sportiskolák felvételi követelményeire." A havonkénti tanulói hozzájárulás összege 20,— Ft/fő, művészi torna zenével 30,— Ft/fő.

Az 1972-es oktatáspolitikai határozat az iskolai testnevelést és sportot is érintő változásokat vívott ki. Tanórát érintő leg-

jelentősebb intézkedése a *3. testnevelési óra* bevezetése volt. A tanórán kívüli változások későbbi időponttól valósultak meg.

Délelőtti torna

Az OM, MUSZ, KISZ KB a Magyar Rádióval, valamint a SZOT egyetértésében felhívást intézett valamennyi alsó- és középfokú oktatási intézmény igazgatójához, nevelőtestületéhez, úttörőcsapatához és KISZ-szervezetéhez. [2.]

„1976. szeptember 1-től a rádió mindennap 10,50-kor délelőtti tornát közvetít az oktatási-nevelési intézmények tanulói részére."

Ahol a feltételek adottak voltak, lehetővé vált, hogy a tanulók szervezetten, rendszeresen végezzék a délelőtti tornát.

Célja, hogy ezáltal valamennyi tanulót rendszeresen mozgásra és az egészséges életforma kialakítására is szoktassanak. Ez az intézkedés valójában *óraközi testnevelés* néven vált gyakorlattá az iskolákban, szintén igen változatos realizálási módozatokkal. Zenére, tanári, tanulói irányítással stb. Sajnos életképessége nem volt hosszú idejű. A szünetek rövidsége, szervezési gondok, a szaktantermekbe történő vándorlás nehézségei, a téli időszak idején a feltételek hiánya miatt fokozatosan megszűnt.

1977 — az *új tanterv bevezetésének* kezdete és az *Edzett ifjúságért mozgalom indításának* éve. Az új tanterv újszerű elemeivel — 8 év után elmondhatjuk — kiállta a próbát. Az iskolai — és az Edzett ifjúságért mozgalom követelményeinek összhangja biztosíték, legalábbis az iskolai korosztályok számára a tömeges részvételre. Szinte valamennyi tanuló kapcsolódott valamilyen formában az akcióhoz, de nem magáért a mozgalomért.

Ugyancsak 1977-től a testnevelés óratervébe beépült a honvédelmi ismereteket (7—8. osztály) és a közlekedési ismereteket (6—7. osztály) segítő és előkészítő képességfejlesztés. 1978-ban a testnevelési osztályok tanórán kívüli óraszámait szabályozták. E szerint 1—2. osztályban ciklusonként 6 óra, 3—4. osztályban 8 óra tanításon kívüli sportfoglalkozásban részesülnek a tanulók, míg az 5—8. osztályosok már sportiskolai szakosztályi edzésen vesznek részt. [3.]

A 134/1978. (MK. 16.) OM. számú utasítás az oktatási intézményekben folyó *tömegsportórákat* szabályozta. A tanulócsoportonként és iskolatípusonként meghatározott időkeretek és tartalmuk eltérést jelentett a korábbi szakköri formához viszonyítva. Az eddigi úttörőcsoport, a sportszakköri elnevezéssel tartott foglalkozások helyett *tömegsport órák* kerültek bevezetésre. Az utasítás a minden tanulóra kiterjedő sportolást tűzte ki célul. szemben az előző gyakorlattal, amikor a szakkörben legtöbb esetben néhány tehetséges gyermek. foglalkoztatása volt megoldva — többnyire az úttörő olimpiai eredményes szereplés érdekében. A tömegsport óra rendelet arra ösztönözve a testnevelőket, hogy a tehetségeseket irányítsák sportegyesületbe, és ők valóban a „tömegekkel" foglalkozzanak ezeken az órákon. A versenyekre történő felkészülés nehézséget jelentett az egyesületi háttérrel nem rendelkező kislétszámú és vidéki iskolák számára.

Bővítik a testedzési alkalmakat — az Úttörő Szövetség irányításával — az őrsi, raj és csapat keretben folyó kötetlen, játékos, romantikus formák, amelyek igen népszerűek a kisdobos és úttörő korosztály számára. Őrsi és rajfoglalkozások elmaradhatatlan elemei a mozgás megszerettetésére irányuló, nem teljesítménycentrikus, minden tanulónak egyenlő esélyt biztosító kötetlenebb alkalmak. Az úttörőév programjában évenként kap kiemelt hangsúlyt a közösségeket érintő felhívás. pl.: Ügyesség—bátorság; Hajrá őrsök! Játssz velünk! stb. A jelszóhoz kapcsolódó módszertani kiadványok öntevékenységre ösztönöznek: a tanulók tanári felügyelet nélkül, idősebb társaik segítségével is képesek legyenek játékaik szervezésére.

Kiemelt helyen szerepel a közösségek programjában a *természetjárás* szervezése. Változatai (kirándulás, túrázás, táborozás...) egészségfejlesztő hatása mellett közösségformáló, nevelési hatásaiban sokrétű alkalmat kínálnak a gyermekek megismerésére, tanulmányaik elmélyítésére, kiegészítésére.

Iskolai versenysport

Az általános iskolai versenysport átfogó rendszerét az Úttörő Szövetség indította el 1965-ben *úttörő olimpia* néven.

1987-ben XXIII. alkalommal került megrendezésre a korosztály legrangosabb sporteseménye, amely tartalmában és szevezeti formájában is jelentős változásokat ért meg a több mint 2 évtized alatt. Kibővültek a részt vevők sportág-választásai lehetőségei.

I. Úttörő Olimpia (Budapest, 1965. július 25—30.)
(atlétika: 60 m, magasugrás, távolugrás, kislabdahajítás; torna, úszás, labdajáték (leány kosárlabda, fiú kispályás labdarúgás)

XXII. Nyári Úttörő Olimpia (Zalaegerszeg, 1986. VI. 15—21.)
(atlétika, torna, úszás, kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, röplabda, tájékozódási futás, tollaslabda, kajak-kenu, ritmikus sportgimnasztika)

A közbeeső időszakokban az alapsportágakban lehetőség nyílott a bizonyításra egyéni, egyéni összetett és csapatkeretekben. Időszakonként más-más forma kapott hangsúlyosabb szerepet.

Az 1977/78-as tanévtől 2 évig 2 kategóriában mérhették össze képességeiket a tanulók. *„A" kategóriában* versenyezhettek az egyesületekhez, sportiskolákhoz igazolt úttörők, akik között tetszés szerinti számban szerepelhettek egyesületen kívüliek is. *„B" kategóriában* azok a tanulók indulhattak, akik szakszövetségi igazolással nem rendelkeztek.

Az 1979/80-as tanév újabb mérföldkő az úttörő olimpiai versenyek rendszerében. Megszűnt az „A" és „B" kategória, most a *testnevelés tagozatos* osztályok versenye vált külön. Az Úttörő Szövetség fő felelősségét az Oktatási Minisztérium vette át, megosztva a sportágakat és az alsóbb szintű versenyek rendezési feladatait az Úttörő Szövetségekkel és a Megyei Testnevelési és Sporthivatalokkal. Ez az intézkedés szélesebb alapokról indította a versenyszerű küzdelmeket.

Az OM a 7 tantervi sportág versenyzési lehetőségeinek feltételeit teremtette meg céltámogatással, többfordulós bajnokságok keretében.

Az iskoláknak kötelező jellegű indulást írt elő atlétikából, és ezen felül a tanulócsoportok számától függően további indulási kötelezettséget most már szabadon választható jelleggel. A háziversenyeken és a tömegsport-foglalkozásokon valamennyi iskolai tanuló versenyzése biztosítva volt a csapatbakerülés lehetőségéért.

Eltörölték az egyéni versenyszámokat, hogy a testnevelők csapatok és korosztályok felkészítését végezzék.

Az Úttörő Szövetség a sakk, az asztalitenisz és a havas számok rendezője és pártfogoltja lett. A versenysportból „felszabaduló energiáit" a tömegsport, őrsi és raj keretekben folyó vetélkedési formák kialakítására, valamint a turizmus szélesítésére fordította.

Jelentős lépést jelentett az ún. „OTSH sportágak" (birkózás, cselgáncs, ökölvívás, vívás, tájékozódási futás, tollaslabda, kajak-kenu) bekapcsolása az egységes versenyrendszerbe. Azok a tanulók, akik eddig csak egyesületi színekben versenyeztek, — és sok esetben iskolájuk nem is tudott kiemelkedő eredményeikről — újabb bizonyítási lehetőséget kaptak az úttörők éves legnagyobb sportversenyszemléjén. Ezáltal még nagyobb figyelem fordult e sportágak felé, segítve ezzel az utánpótlás nevelés szélesebb bázisát.

Három évig a testnevelési osztályokba járó tanulók külön kategóriában mérték össze tudásukat atlétika, torna és úszás sportágakban. Különböző okok miatt ez a megkülönböztetés nem állta ki a próbát, így az 1983/1984. tanévtől már ezeknek az osztályoknak a tanulói is együtt versenyezhetnek az általános tantervű osztályokba járó társaikkal, csapatjátékokban ugyan létszámkötöttséggel.

1984-ben a Politikai Bizottság ismét áttekintette a testnevelés és sport helyzetét, ezen belül az ifjúságét is. Megállapítja, hogy további erőfeszítések szükségesek az előrelépés érdekében. Kiemelt területként kell kezelni az iskolai testnevelést, a diák- és szabadidős sportot.

Mentőövként jelentkezik a „csongrádi találmány", *a mindennapos testnevelés* ötlete. Indok, hogy a gyermekeknek fokozott mozgásra van szüksége, oldani kell a mindennapok túlzott szellemi terhelését. Az iskola, a család nem képes ezt megfelelő mennyiségben, valamennyi tanulónak intézményes keretek között biztosítani.

Úgy tűnik, hogy a kezdeményezés a napközis foglalkozások alatt, a bentlakásos intézményekben és az egésznapos oktatás ideje alatt nyert elsősorban létjogosultságot.

A *Magyar Diáksport Szövetség* Ideiglenes Intéző Bizottsága 1986-ban új programot hirdet. Elsősorban a tanulóifjúság azon 60%-ának, akik nem tartoznak sem a rendszeresen sportolók, sem pedig a felmentett-, könnyített-, vagy gyógytestnevelési csoportok kategóriájába. Szervezeti keretei a *diáksportkörök* és *diáksportegyesületek* további lehetőségét nyújtják a megújulásnak, a testedzési alkalmak kiszélesítésének. Működésükhöz jelentős központi támogatás igényelhető pályázat útján, a pedagógusok tiszteletdíjának biztosítására, valamint a diáksporttevékenység feltételeinek megteremtésére illetve javítására.

Az 1986. év végi mérleg szerint a tanintézetek kb. 35—40%-a élt ezzel az újabb lehetőséggel.

Új formákat keresünk, régieket átértékelünk, mert nem vált gyakorlattá a testmozgás iránti igény. Felmérések bizonyítják, hogy — *sokan keveset, kevesen sokat sportolnak.* Az arányok megváltoztatása a társadalom és az egyének szempontjából is sorsdöntő szakaszhoz érkezett.

IRODALOM

1. Testnevelés az általános iskolában, Tanterv és útmutató 1952. Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat.
2. Művelődési Közlöny, 1976. Mk. 18. 735. o. Felhívás délelőtti torna levezetésére.
3. Művelődési Közlöny, 1978. 18. sz. 739. o. Az általános iskolai szakosított tantervű testnevelési osztályok tanórán kívüli foglalkozásainak óraszámai.

Eredete népi játék

KAJAKOS PÓLÓ

SOMORJAI LÁSZLÓ

A kajakos póló vérbeli modern sportág. Külön e célra készített kajakkal játsszák. Előfordul azonban az is, hogy vadvízi kajakkal eveznek, passzolgatnak, gólokat lőnek. A pólót — megegyezés szerint — két- vagy egytollú lapáttal játsszák, de előfordulhat, hogy a játékosok a hajócskákat puszta kézzel hajtják. A labdát a vízen tologatják, sodorják egymásnak, és az egy csapatba tartozó versenyzők igyekeznek sokszor eljuttatni egymáshoz a labdát. A cél: minél több gólt lőni az ellenfélnek.

A *játéktér — játékterület* az adott lehetőségektől függ, hiszen bármilyen vízterület alkalmas erre a célra. A gólvonalat és az oldalvonalakat minden körülmények között jelölni kell. A pontos méretek is a helyi adottsághoz igazodnak; a kapukat kb. 20—30 méterre helyezik el egymástól.

A mérkőzést két *játékvezető* irányítja egy időmérő és egy góljelző segítségével. Egy mérkőzés négy részből áll. A játékidő megállapodás szerint 4—7 perc (részenként) 2—2 perc pihenővel.

Kezdésnél a kétszer 5 főből álló csapat — a vízilabda szabályaihoz hasonlóan — a gólvonalon helyezkedik el. A kajakocskák hátsó része érinti a kijelölt vonalat. A labda a játéktér közepén van. A mérkőzés sípjelre indul. A két csapat között verseny kezdődik a labda megszerzéséért. Ez a kiindulóhelyzet minden gól után, és minden szakasz kezdésekor.

A csapatok 5 *fővel* versenyeznek, és csere csak akkor lehetséges, ha valamelyik játékos megsérül. A csapatok egymástól eltérő színben játszanak. Az ingeken elől és hátul nagyméretű számok vannak. *Védősisak* használata kötelező. A test érzékeny részeinek védelme miatt a derékrészen felfújható gumivédőruha viselete ajánlatos. A karokat és a vállakat is védeni kell.

A mérkőzést 5-ös nagyságú műanyag futball-labdával játsszák.

A *kajak 2—3 méter hosszú,* a versenykajakhoz viszonyítva rövid, könnyen mozgatható, mintegy 50—60 cm széles. A hajócska végei lekerekítettek (a rádiusz 5 cm), a sérülések elkerülése miatt. A lapátok fából készülnek, fémkeretek nélkül. Szabály, hogy a lapátok egyetlen része sem lehet 3 cm-nél keskenyebb. A labda a levegőben is megjátszható, de a lapátok ütésre nem használhatók sem a levegőben, sem a vízen. A szándékos szabálytalanságot szigorúan büntetik.

A mérkőzésen *szabály:* csak a labdát birtokló játékost lehet támadni. Ezen kívül egyéni harc nem lehetséges. A labdát birtokló játékosnak a játék folyamatosságának fenntartása érdekében 3 mp-ig lehet a labdát tartogatni, azután azt továbbítani köteles. Ha tovább van nála a labda szabálysértést követ el.

A *labda játékon kívül van*

a) Ha túl kerül az oldalvonalon. Ilyenkor az a csapat dobja vissza a játéktérre, amelyik vétlen a labda kikerülésében. Az oldaldobást végrehajtó játékosnak soha nem szabad a támadási irányba előre dobnia a labdát — hanem kizárólag magával egyvonalban, vagy a saját védőtérfelére.

b) Ha a támadó csapat meghosszabbított gólvonalon túlra juttatja a labdát, a védők jutnak kidobáshoz. Ha a labda a védőkről hagyta el, a védők érintésével a játékteret, szögletdobás következik. A bedobásokat, kidobásokat elvégző játékostól az első ellenfél 3 m-re helyezkedhet el. Bedobásból közvetlenül nem érhető el gól.

Játékon kívül van egy játékos, ha elhagyja a hajóját. Amíg nem kerül vissza a hajóba, játékon kívüli nem avatkozhat a mérkőzésbe.

Személyi hibát követ el az a játékos, amelyik szándékosan akadályozza ellenfelét, arra törekszik, hogy kárt okozzon ellenfele védőborításában, kísérletet tesz elsüllyesztésére, és nehezíti a vízbe került ellenfél játékba állását.

A büntetések fajtái:

a) büntető dobások;

b) 2 perces kiállítás;

c) a játékos feljelentése az illetékes szakszövetségnél.

Döntetlen esetén a játékot az első gólig folytatják. Ezt a szakaszt térfélcsere és egyperces pihenő után szokták kezdeni. Ha gólt — időhiány miatt — egyik csapat sem lő, akkor sorozatmérkőzésen a jobb gólarány dönt. Ha ez sem hoz döntést, pénzfeldobással határozzák meg a végeredményt.

A középiskolás tanulók atlétikus képesség- és tudásszint vizsgálata

DR. ÁGFALVI MIHÁLYNÉ—
GYURKOVICS MÁRIA

A kb. 13 000 tanulóra kiterjedő reprezentatív felmérés 6 alapképességre vonatkozik. *gye összes középiskolájában* atlétikus képesség és tudásszint vizsgálatot végeztünk testnevelő tanáraink segítségével.

A 13.000 tanulóra kiterjedő reprezentatív felmérés 6 alapképességre vonatkozik. Az eredményeket átlagoltuk és az OPI által kiadott országos gimnáziumi standardnek megfelelően százalékoltuk. Az ebből készült táblázatok a megyei helyzetet tük-

1. táblázat

Fejér megye 1986. évi atlétikai teljesítményszintje évfolyamonként és versenyszámonként (lányok)

	Évfolyam	Létszám	60 m-es futás		600—800 m-es futás		12' perces futás		Magasugrás		Távolugrás		Súlylökés	
			x	%	x	%	x	%	x	%	x	%	x	%
Gimnáziumok	I.	499	10,2	50	2:38	50	2127	50	109	50	317	30	537	50
	II.	487	10,2	50	2:33	50	2163	50	111	50	336	50	576	50
	III.	617	10,2	50	3:45	50	2165	50	112	50	345	50	593	50
	IV.	449	10,2	50	3:46	30	2024	30	114	50	345	50	591	50
Szakközépiskolák	I.	622	10,2	50	2:38	50	2054	50	105	50	339	50	552	50
	II.	522	10,2	50	2:34	50	2122	50	108	50	353	50	575	50
	III.	499	10,4	30	3:54	30	2021	30	108	30	348	50	588	30
	IV.	379	10,3	50	3:46	30	2131	50	110	50	351	50	604	50
Szakmunkásképző Intézetek	I.	781	10,4	50	2:48	30	1960	30	104	30	313	30	509	30
	II.	507	10,4	50	2:51	30	1999	30	107	50	326	30	511	30
	III.	480	10,3	50	3:49	30	1913	10	106	30	319	30	533	30
43%				48%		39%		39%		45%		43%		43%

2. táblázat

Fejér megye 1986. évi atlétikai teljesítményszintje évfolyamonként és versenyszámonként (fiúk)

	Évfolyam	Létszám	60 m-es futás		800—1000 m-es futás		12' perces futás		Magasugrás		Távolugrás		Súlylökés	
			x	%	x	%	x	%	x	%	x	%	x	%
Gimnáziumok	I.	106	9,1	30	3:18	50	2556	50	122	30	391	30	666	30
	II.	177	8,5	70	2:57	50	2680	50	132	50	416	30	724	30
	III.	111	8,6	50	3:53	30	2614	30	138	50	412	10	776	30
	IV.	111	8,6	30	3:41	50	2431	10	142	50	468	50	767	10
Szakközépiskolák	I.	751	9,2	50	3:01	50	2472	50	123	30	389	30	688	50
	II.	693	8,9	50	2:59	50	2660	50	130	50	423	30	779	50
	III.	642	8,8	30	3:49	30	2768	50	132	30	435	30	817	30
	IV.	605	8,7	30	3:45	50	2613	30	135	30	435	10	886	50
Szakmunkásképző Intézetek	I.	1413	9,5	30	3:11	30	2601	70	117	30	372	10	639	30
	II.	1397	9,1	30	3:06	30	2626	50	122	30	400	30	688	10
	III.	1205	8,9	30	3:52	10	2640	30	124	10	408	10	716	10
35%				41%		37%		43%		35%		25%		30%

3. táblázat

Fejér megye 1986. évi százalékos atlétikai teljesítményszintje iskolatípusonként és versenyszámonként

Lányok:	60 m-es futás	600—800 m-es futás	12 perces futás	Magas-ugrás	Távol-ugrás	Súly-lökés
Gimnáziumok	50%	45%	45%	50%	45%	50%
Szakközépisk.	45%	40%	45%	45%	50%	45%
Szakm.képző Int.	50%	30%	23%	37%	30%	30%

Fiúk:

Gimnáziumok	50%	40%	35%	45%	30%	25%
Szakközépisk.	40%	45%	45%	35%	25%	45%
Szakm.képző Int.	30%	23%	50%	23%	17%	17%

rözik, és a vizsgálati céloknak megfelelően elemezhetők az alábbi aspektusok szerint:

1. előképzettség,
2. érzékenységi fázisok,
3. oktatás és képzés hatékonysága,
4. iskolatípusok.

1. A középiskolába került első osztályos tanulók teljesítményszintje lányoknál megfelel az országos standard-nek. (kivéve a szakmunkás tanulókat) a fiúknál azonban 20%-os lemaradás tapasztalható.
2. A leányok kondicionális állapota igazodik az egyes érzékenységi fázisok által domináló képességek szintjéhez (kivéve a szakmunkás tanulókat).
   a fiúknál a középiskolára eső I—II. év érzékeny időszakában a képességszint felzárkózik az országos standard-hez, III—IV. osztályban azonban újra visszaesik.
3. A lemaradás feltételezhető oka:
   — a korszerű edzéselméleti módszerek általános és középiskoláink többségénél nem kerültek át az oktatás gyakorlatába;
   — az atlétika törzsanyag tantervi óraszáma a III—IV. osztályban csökken;
   — a megmaradt órákban is az atlétikus képességek fejlesztése arányaiban eltolódik a futás irányába.
4. Az iskolatípusok közötti különbségek okai:
   — az óraszámok eltérései;
   — a munkarend változatai;
   — a tárgyi feltételek különbözőségei;
   — a tanulók teljesítménymotiváltságának és értelmi képességeinek színvonala.

A megszokottól eltérően indokoltnak tartjuk negatív eredményeinket nyilvánosságra hozni, mert úgy érezzük, hogy a konzekvenciák országos tendenciát tükröznek.

Középiskolás tanulóink nem megfelelő kondicionális állapota nemcsak a testnevelés órákra vonatkozóan bővíti feladatainkat, hanem meghatározza a tanórán kívüli testedzés tartalmát is.

4. táblázat

Fejér megye 1986. évi százalékos atlétikai teljesítményszintje iskolatípusonként és évfolyamonként

Lányok:	Létszám:	I.	II.	III.	IV.	Össze-sen	Mind-össze-sen
Gimnáziumok	2052	47%	50%	50%	43%	47,5%	
Szakközépisk.	2040	50%	50%	33%	47%	45%	43
Szakm.képző Int.	1768	33%	37%	30%	—	33%	
Fiúk:							
Gimnáziumok	505	37%	47%	33%	33%	37,5%	
Szakközépisk.	2691	43%	47%	33%	33%	39%	35
Szakm.képző Int.	4015	33%	28%	17%	—	26%	

A kísérletező kedvű kollégáinknak tájékoztatásul közöljük az országos standard 50%-os teljesítményeit:

Lányok	60 m	600 m 800 m	12'	Magas-ugrás	Távol-ugrás	Súly-lökés
I. osztály	10,4	2:41	1990	105	330	5,20
II. osztály	10,4	2:46	2000	107	335	5,70
III. osztály	10,3	3:50	2100	110	335	5,90
IV. osztály	10,4	3,40	2100	110	335	5,90

Fiúk	60 m	800 m 1000 m	12'	Magas-ugrás	Távol-ugrás	Súly-lökés
I. osztály	9,4	3:05	2450	125	400	6,80
II. osztály	8,9	3:00	2600	130	430	7,80
III. osztály	8.6	3:40	2700	135	450	8,00
IV. osztály	8,5	3:45	2800	140	460	8,60

Mindennapos testnevelés

A „ MINDENNAPOS TESTNEVELÉS" BEVEZETÉSÉNEK TAPASZTALATAI A SZEGEDI—TARJÁNVÁROS III. SZÁMÚ ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN

Évtizedek törekvéseinek adott hangot Mészáros Pál a Csongrád Széchenyi István úti Általános Iskola igazgatója 1982-ben, amikor egy megyei sportértekezleten kiemelte a mindennapos testnevelés fontosságát, és azt megvalósíthatónak ítélte. A gondolatot tett követte, és merész követők is akadtak.

Először a makói Bajza József Általános Iskola, 1984 februárjától pedig a szegedi Tarjánváros II. sz. Általános Iskola nevelőtestülete vállalta a kísérleti programban való részvételt.

Iskolánknál történt beindításának célját a következőkben fogalmazta meg Szalai József igazgató: „A mindennapos testedzés célja és feladata az egészséges életmód alapjainak lerakása, a rendszeres sportolás igényének kialakítása. Az egyik legfontosabb szempont, hogy a gyermek mozgáskultúrája gazdagodjon és megfelelő szintre fejlődjön." (Csongrád megyei Hírlap, 1984. o4. 29-i számából.)

A mindennapos testnevelés bevezetése az iskola 883 tanulója közül 410 alsótagozatos napközis és 292 felsőtagozatos tanulót érintett. Az utóbbiak a még érvényben lévő, de nálunk már emelt óraszámú (36 óráról 42 órára hetente) tömegsport keretében. A többi tanuló sportegyesületekben sportolt.

Mivel az érintett alsós tanulók több mint 80%-a napközis volt, a napközis munkaközösség kapta azt a feladatot, hogy kidolgozza a bevezetésének módját.

Egy új, módszerében kialakulatlan feladatot kellett beilleszteni a napközi keretei közé úgy, hogy az ne érintse hátrányosan a gyakorlatban kialakult kötött foglalkozásokat, sőt megtalálja azokat a lehetőségeket, amelyekkel élve erősíthetjük egymásra gyakorolt hatásukat.

A program bevezetését megelőzően gyakran tartottunk munkaközösségi megbeszéléseket, amelyeknek témája a tervező-szervező munka volt. Ebben sok segítséget kaptunk dr. Kovács Józsefné városi vezető szakfelügyelőtől.

Sok jelentéktelennek tűnő feladatot kellett megoldani, figyelembe véve a váltott rendszerű tanítást is:

— az ebédlőt úgy kellett beosztani, hogy a „mindennapost" tartó csoportok időben étkezhessenek, biztosítva az étkezés utáni pihenést is;

— az órarendet úgy kellett alakítani, hogy lehetőleg azokon a napokon, amikor nincs testnevelési óra, korábban érjen véget a tanítás, növelve ezzel a napközis időkeretet, — a „mindennapos" foglalkozásokat időbelileg úgy egyeztetni, hogy biztosítsuk a tanulmányi munka védelmét, az egyéb foglalkozások időkeretét, s mindazt a sajátosságot, amelyek a napközi jellegét meghatározzák; (Szinte minden csoport egyéni időbeosztással a számára legmegfelelőbb időben, általában azonban negyed kettőtől fél háromig 45 perc időtartamban, a tanulmányi foglalkozást megelőzően tartotta a foglalkozásokat.)

— összeállítani egy, a csoportokat átfogó „mindennapos menetrendet", a rendelkezésünkre álló eszközkészlet használata miatt. Az iskolai szinten rendelkezésre álló eszköz (karika, kislabda, labda, ugrókötél stb.) kezdetben kevésnek bizonyult; a rendelkezésünkre bocsátott 15.000 Ft-os támogatás felhasználásával megteremtődtek azok az optimális feltételek, amelyek a kezdeti szakaszban még hiányoztak; bővült a magnetofon és kazettakészlet, saját kéziszer-készlet állt a napközis csoportok rendelkezésére;

— a tornateremre nem számíthattunk, hiszen ott a megnövelt óraszámú tömegsport működött, az iskola nagyszerű tagoltsága — a széles közlekedő folyosók, a nagy tágas zsibongó, emeleti körfolyosók, a viszonylag tágas tantermek, — jó időben a nagy játék és sportudvar, az iskolát körülvevő füves területek adta lehetőségeket használtuk ki;

— a munkaközösségen belül 1 fő rendelkezett csak testnevelés szakos diplomával, 4 fő tanítói és 9 fő más- más szakos főiskolai, ill. egyetemi végzettséggel. (Fontos feladatot jelentett tehát a nevelők szakmai felkészítése, amelyet testnevelés szakos kollégáink vállaltak.)

A csoportok havi és heti tervébe a „Játék, sport" és „Séták, kirándulások" elnevezésű oszlopaiba tervezték a „mindennapos" foglalkozások anyagát. A tervezésnél abból indultunk ki, hogy a mindennapos testnevelés olyan testedzés, amelynek alapeleme a játék, a mozgás sokfélesége. A kötött foglalkozások és a „mindennapos" ilyen összekapcsolása könnyítette a tervezést, ugyanakkor hatékonyabb munkára nyílt lehetőség.

Megismerve az adott évfolyam testnevelés tantervi követelményét, arra építve, de azt kiegészítve hosszú távú tervet dolgoztak ki a csoportvezetők.

A napitervben részletesen kidolgoztuk — szinte óravázlatszerűen — a megvalósításra váró feladatokat. Kezdetben sok munkát jelentett, de a testnevelés szakos kollégák Lázár Mária tanárnő vezetésével ebben is segítségünkre voltak. Évszakonként tanteremben és szabadban megvalósítható óraterveket dolgoztak ki oly módon, hogy azok jól szolgálják a mozgáskultúra, állóképesség, ügyesség, az egészséges testmozgás fejlesztését.

Nagy segítséget nyújtott az Ivanics Géza megyei testnevelés szakfelügyelő által összeállított, magnókazettán rögzített óra, amelyet rajzos kiegészítővel látott el.

A Csongrád megyei Művelődési Osztály a programot kipróbáló iskolák részére tapasztalatcseréket, bemutató foglalkozásokat szervezett. A városi napközis kollégák részére — a program előzetes megismertetése céljából — a szakfelügyelet támogatásával tartottunk bemutató foglalkozásokat. A bemutatókat követő megbeszélések, a kollégák elismerő szavai növelték hitünket, hogy amit vállaltunk jó ügy, s megvalósításában eredményesen dolgozunk. Rendszeresen látogatta, s mindenkor hasznos tanáccsal látta el a napközivezetőket Csizmadia Lajosné Szeged városi Művelődésügyi Osztály sport- és testnevelés főelőadója.

A kísérleti program lehetőséget nyújtott minden új kipróbálására, bevezetésére, amely eddig nem szerepelt a napközi feladatrendszerében. Így kapott lehetőséget napközis munkaközösségünk, hogy látogassa a Termál uszodát. A költségeket a városi Művelődési Osztály fedezte.

Több napközis csoport élt is a lehetőséggel. Részben azzal a céllal, hogy az úszás alapelemeivel megismertesse a gyermekeket, részben, hogy játékos formában uszodarajongókat neveljünk.

Heti egy alkalommal, péntekenként 3 csoport rendszeresen látogatta az uszodát. Két csoportban folyamatos úszásoktatás is folyt a mindennapos testnevelés keretében.

A mindennapos testnevelést immár két és fél tanéven át szervezzük. Tapasztalataink pozitívak. Gyermekek és szülők között is egyértelműen kedvelt lett.

Nagyon kevés az olyan tanuló, aki különórák és egyéb iskolán kívüli elfoglaltság miatt a napközis csoportok mindennapos foglalkozásain nem vesz részt. Számukra összevont foglalkozásokat tartanak a szakos kollégák.

A nevelőtestület és a napközis munkaközösség számos elismerést kapott a kísérleti program vállalásáért, és kipróbálása során elért eredményeiért. A kezdeti szakaszban több munkát jelentett, talán több energiát is fektettünk bele, mint az szükséges lett volna. Fáradozásainkért azonban kárpótolt a lehetőség, hogy megmutathattuk munkánkat városi, megyei, sőt országos fórum előtt. Sikerrel teljesítettük vállalásunkat, ezt bizonyítja az a jó néhány kitüntetés is, amelyeket kollégáink kaptak (Miniszteri Dicséret, Aranykoszorús KISZ-jelvény, Városi, illetve Megyei Úttörőelnökség Dicsérő Oklevelei.)

Elismerésként könyveljük el Szeged város pedagógusainak azon törekvését, hogy mind szélesebb körben elterjeszti a mindennapos testnevelést. Ma már a város szinte valamennyi iskolája követője a mindennapos programnak. A ma még kétkedőket az eredmények fogják meggyőzni.

Szalai József igazgató szavai meggyőzik a kétkedőket is (Népsport, 1984. április 29-i szám): „Az ismeretlen mindig félelmetesebbnek, nehezebben legyőzhetőbbnek látszik. Amint közelebb kerülünk hozzá, rádöbbenünk, mindezt azért érezzük így, mert önmagunk gátlásait is hozzátettük. Ezért minden kollégának javaslom, nézze meg közelebbről a kísérletünket, és ha megismeri, bizonyára meg is kedveli a mindennapos testnevelést."

TAKÁTS LÁSZLÓNÉ—
ZSIVIN LÁSZLÓNÉ

Észrevételek, hozzászólások

TÖMEGSPORT ÉS VERSENYEZTETÉS

(Tapasztalatok egy nevelőintézetben)

Azért fogtam tollat, hogy az iskolai tanórarendszerű foglalkozásokhoz kapcsolható, a délutáni időpontban szervezhető sportköri foglalkozásokkal kapcsolatban írjam le tapasztalataimat. *Sajátos nevelőintézetben* szervezem, s irányítom e tevékenységet. *Célom az,* hogy hasonló jellegű nevelőintézetekben és nevelőotthonokban dolgozó testnevelő kollégáimnak segítsek. Ha írásomból ötletet véve azt felhasználják, akkor megérte a fáradozást.

Intézményünkben eredményesen működő sportköri tevékenység folyik. Ennek egyik feltétele, hogy a *vezetőség* tudatában van a testnevelési- és sportfoglalkozások általános és specifikus pedagógiai hatásával, a személyiséget formáló jelentőségével.

A testi nevelés egyenrangú a nevelés területei között. Ezért megfelelően, a kiemelt testgyakorlati és sportágakat tekintve pedig *jól el vagyunk látva eszközökkel.* Ezt azért hangsúlyozom, mert könnyen belátható: a legjobb elképzelés sem ér sokat az anyagi és tárgyi feltételrendszer hiánya esetén.

A *szabadidő* hasznos, eredményes kitöltése mindig sarkalatos pont a pedagógiai hatásrendszerben. A játék, a vetélkedés, a küzdelem igénye — akár testnevelési játékokkal, akár sportolással — minden korosztályban megvan.

A mi intézetünkbe került fiúk személyiségállapota a társadalmilag elvárt szint alatt van. Közülük egyeseknél kulturális művelődési (zenei, ének, olvasási), többüknél viszont a nagyfokú játék- és mozgásigények azok, amelyek személyiségük alakításában szerepet játszhatnak.

Sportköri rendszerünket a sportjátékokra építettük. Van ugyan egy kimondottan erőt, akaraterőt igénylő sportágunk a súlyemelés is, de ennek is megvannak a kellőképpen motiválható hívei.

Sportköri rendszerünk a hét öt napján biztosít szervezett szakosztályi, illetve tömegsport foglalkozási alkalmakat.

Sportkörünk két részre tagolódik. Az egyik, az intézeten kívüli versenyzési lehetőséget is biztosító szakosztályrendszerű edzések, a másik — a részvételi létszámadatait tekintve lényegesen szélesebb körű — tömegsport rendezvények. Mindkét területen — az iskolai tanévet figyelembe véve — folyamatos az edzés, a sportolás, a versenyzés. Két szakosztályunk működik. Az erősuortot kedvelők súlyt emelnek, az inkább játékot, ügyességet, gyorsaságot előnyben részesítők pedig asztaliteniszeznek.

A *súlyemelésnek* már évek óta külön rangja, hagyománya van. Kupa és megyei szintű versenyeken veszünk részt. Van már országos bronz szintet elért versenyzőnk. Minden versenyről fényképes beszámoló, tabló készül, ami az elért eredmények méltatásán túl is motiválja a súlyemelés iránti érdeklődőket a komoly, kitartó edzéseken való részvételre.

Szakosztályunk versenyeztetését megkönnyítette az a DSK-kra vonatkozó OTSH rendelkezés, amely megszünteti az A, B, C kartonos — kissé hosszadalmas — leigazolást. Helyette névjegyzékes igazolvány elegendő (igazgatói, illetve iskolavagy sportorvosi aláírással).

Sportkörünk másik ága a *tömegsport* rendezvényekben ölt testet. Minden tanévben készül egy ún. „Tömeg- és versenysport terv". A tervben meghirdetett versenyek nemcsak sportági jellegzetességük, hanem egymásra épülésük alapján is elkülönülnek. Így nálunk háziversenyek, s intézetek közötti bajnokságok, kupaversenyek kerülnek megrendezésre.

A háziversenyeken már évek óta a tanulócsoportok 90—100%-a vesz részt. Ezek a versenyek felkészülési időszakot is jelentenek az intézetek közötti „TÉLI KUPA" és „NYÁRI KUPA" versenyekre.

A téli főversenyen teremben játszható sportágak szerepelnek (asztalitenisz, tollaslabda, röplabda, kézilabda). A nyári főversenyen pedig az eredetileg szabadtéri versenyszámokban mérkőznek egymással tanulóink.

SZABÓ IMRE

VOLTIZSÁLÁS

A latin illetve olasz eredetű szó (volitare= röpködni) a lovon végzett gimnasztikát illetve tornagyakorlatok végzését tartalmazza. A lovassport egyik legújabb és talán legkevésbé ismert szakága, melynek gyökerei a legősibb időkig nyúlnak vissza. A legrégibb tárgyi emlékek a görög olimpiai játékok idejéből származnak — olvashatjuk Dr. Ócsag Imre és Szidnainé Dr. Csete Ágnes Lóra Gyerekek! c. könyvében. Az időszámításunk előtti 648-tól 444-ig terjedő időben — vagyis a 33. olimpiától a 84. olimpiai játékokig — többször találunk olyan utalást, amely a gyermekek, felnőttek lóval kapcsolatos gimnasztizálását írja le vagy ábrázolja. Az ember és a ló kapcsolata nyomonkövethető mind a történelem, mint pedig sporttörténet vonatkozásában egészen napjainkig, amikor is egy sokáig elfelejtett sportág újraélesztéséről van szó.

Több igény és lehetőség egymásratalálása játszott szerepet ismételt előtérbe kerülésével:

— a megnövekedett szabadidő tartalmas eltöltésének lehetőségeként,
— az élsport és a különböző lovassport utánpótlási igényének biztosításaként,
— a terápiás lovaglás a gyógyászat érdeklődését is felkeltette a civilizációs betegségek, valamint a belgyógyászati betegségekben szenvedők gyógyítására,
— az állattenyésztő szakemberek részéről is támogatásra talált egy sokoldalúan hasznosítható program részeként (idegenforgalom, sport, egészségvédelem stb.).

Úgy tűnik, hogy *Hajdú-Bihar megyében talált elsőként a legkedvezőbb fogadtatásra* Dr. Papócsi László MÉM miniszterhelyettes a Magyar Lovas Szövetség elnökének felhívása „Legyen kedvelt tornaszer az élő ló!" címmel.

A debreceni Állattenyésztő Vállalat támogatásával, a Megyei Tanács művelődési, ifjúsági és sportosztályainak egyetértésével, a megyei Lovasszövetség szervezésével kétszer 4 napos tanfolyamon ismerkedhettek meg a pedagógusok és állattenyésztési szakemberek a lovastorna szakág alapelemeivel. A tanfolyam anyaga az alábbi alapismereteket tartalmazta: lótartás és bánásmód, voltizs-lókiképzés futószárazás, lovastorna oktatás, (sportszervezés, egészségügyi és lótenyésztés.

A főleg Kelet-Magyarország területéről érkező 47 érdeklődő elméleti és gyakorlati oktatásban is részesült.

Milyen indíték vezérelhette a szervezőket, hogy egy külföldön már népszerű, de Magyarországon még meglehetősen gyermekcipőben járó sportág alapjainak várható szélesítése érdekében vállaljanak úttörő szerepet?

Az első lépéseket a Lovas Szakszövetség tette. A Hajdú-Bihar megyei lovassport egyre szebb sporteredményekkel büszkélkedhet. Az élsportnak szélesebb alapokra van szüksége a tehetségek kiválasztásával. Ennek a tevékenységnek a támogatásához elsősorban az iskolákban és a pedagógusokban látják a partnereket.

A tanácsi szakigazgatási szerveknek a 2012/85-ös minisztertanácsi határozat jelölte meg kiemelt feladatként az iskolai és diáksport fejlesztésének gyorsítását, valamint a szabadidős sport széleskörű és sokszínű kibontakoztatását.

A voltizsálás nagyszerű lehetőség, megfelelő „lóháttér" megléte esetén a fenti célok valamennyi megvalósításához. Ez a lovasszakág rendre, fegyelemre állatszeretetre, állatgondozásra tanítja a fiatalt. A mozgó lovon történő tornázás mozgás- és ritmusérzéket fejleszt. A gyakorlatok eredményes végrehajtásához sokoldalúan fejlett és edzett izomzat szükséges.

A voltizsálás kifejezetten gyermek és ifjúsági sport. Üzésének alsó korhatára 6, felső korhatára pedig 16 év csapatban, illetve egyéniben 21, az itt megszerzett képességeket ezután az ifjak a lovassport többi szakágában hasznosíthatják tovább.

További előnye, hogy egy futószáron körbe vágtató lovon testnevelési órányi idő alatt akár 20—25 gyereknek is alapos mozgáslehetőséget biztosít, természetesen megfelelő előképzettség esetén.

Milyen előképzettség szükséges egy voltizsáló sportoló számára?

Elsősorban a torna alapelemeinek ismerete, amely testnevelési foglalkozásokon sajátítható el, minél fiatalabb korban. Az ehhez szükséges alapvető testi képességek fejlesztése: erő, ügyesség, ruganyosság, lazaság.

A voltizs alap- és versenyelemeinek elsajátítása ún. *műlovon.*

A műló elkészítése nem drága és nem is bonyolult. Leglényegesebb része a „test", amelyet másfél 200 l-es hidroforhordó összeheggesztésével állíthatjuk elő. (Hossza 130 cm.) Tornalóhoz hasonló négy, 120 cm hosszú lábra helyezzük fel, megfelelő stabilitást biztosítva.

A voltizshevedert egy 10—15 cm széles vaspánt segítségével heggesszük a hordó elejétől 55—60 cm távolságra. A fogópánt és a köztük lévő távolság egyaránt 20—20 cm. A vashordót szivaccsal, pokróccal borítjuk, védve a tornászt a sérüléstől.

A szárazföldi edzések alatt már meg lehet kezdeni a lóval történő barátkozást is, amely először gondozásból álljon.

A négynapos tanfolyam debreceni résztvevői elsősorban ezekhez a praktikus kérdésekhez kaptak megfelelő indíttatást, tájékoztatót és tanácsokat. A tanfolyam önmagában munkavállalásra nem jogosít, de tájékoztatót nyújtott az érdeklődők számára, hogy milyen személyi és tárgyi feltételek szükségesek az új sportág meghonosításához.

Akik hosszabb távon szeretnének foglalkozni vele, azok segédedzői tanfolyam keretében szerezhetik meg a megfelelő képesítést és képességet is.

A Lovas Szövetség 1988-ban az ország több városában tervezi megismételni a tanfolyamot és addig a TF engedélyét is szándékozik megszerezni, hogy a lovasoktatói tábor gyakorlati részeként ismerjék el.

Mi hajdú-bihariak a kedvező tapasztalatok birtokában követésre méltó példának ajánljuk pedagógusok és sportszakemberek számára egyaránt.

KISS ERZSÉBET

Szakterületünk tudományos életéből

„KIVÁLASZTÁS ÉS UTÁNPÓTLÁSEDZÉS" KONFERENCIA PÉCSETT

Az ÁISH Tudományos és Szakoktatási Főosztálya, Utánpótlás-nevelési Osztálya és Sporttudományos Tanács Versenysport Bizottsága 1987. október 21—22-én Kiválasztás és utánpótlásedzés címmel rendezett konferenciát.

A konferencia színhelye Pécs, a mecsekaljai egyetemi város volt. E város római korig visszanyúló történelmi hangulatot árasztó légkörével, mint a Dél-Dunántúl regionális központja vonzónak bizonyult. A hazai résztvevők 29 magyar településről jöttek és képviselték mind a magyar sporttudományos, mind az érdeklődő gyakorlati szakembereket. A résztvevők és előadók közt hat ország (Csehszlovákia. Franciaország, Jugoszlávia, NDK, NSZK és a Szovjetunió) képviselői is megtiszteltették részvételükkel a rendezvényt.

Külön kiemeljük, hogy a PMSC Atlétikai Szakosztályának bázisa, a Baranya Megyei Állami Építőipari Vállalat (BÉV) nagyszerű, mutatós színháztermével — nemzetközi mércével mérve is kitűnő — környezetet nyújtott a konferencia munkájához.

A konferencia a következő témák szerint dolgozott: atlétika, óvodai és iskolai testnevelés, sportorvosi kérdések, úszás, sportjátékok, valamint egyéb tudományágak is képviseltették magukat.

A fenti témákból 40 előadás hangzott el és 2 posztert is bemutattak.

A kétnapos konferencián a sok előadás mellett kevés idő maradt az úgynevezett informális információszerzésre. Pedig tudjuk, hogy ma a tudomány öntörvényei e formát avatták az egyik leghatékonyabb tudományos együttműködési módszerré.

A konferencián elhangzott előadások színvonala hullámzó volt. A többségében eredeti, kitűnő és hasznos ismereteket nyújtó munkákon túl kénytelenek voltak a hallgatók több, másutt előadott, vagy olvasott munkát is meghallgatni. Ezt a negatívumot a rendezők szolgálatkészsége és a konferencia-elnökök udvarias türelme is csak enyhíteni tudta.

A konferencia rendezése bebizonyította, hogy egy sportegyesület is kész és képes arra, hogy a sporttudományos ismeretek terjesztésében jelentős szerepet vállalhat, ha bázisszerve és a sporthatóság bizalmát, támogatását élvezi.

Az említett probléma ellenére is úgy érezzük, hogy mind a sporttudományos tapasztalatcsere, mind a hazai és külföldi kollégákkal való kapcsolatfelvétel tekintetében a konferencia eredményes munkát végzett. Hozzájárult ahhoz, hogy dr. Horváth Gyula az MTA Regionális Kutatások Központja tudományos osztályvezetőjének felhívása megvalósuljon: „Legyen Pécs konferenciaváros!"

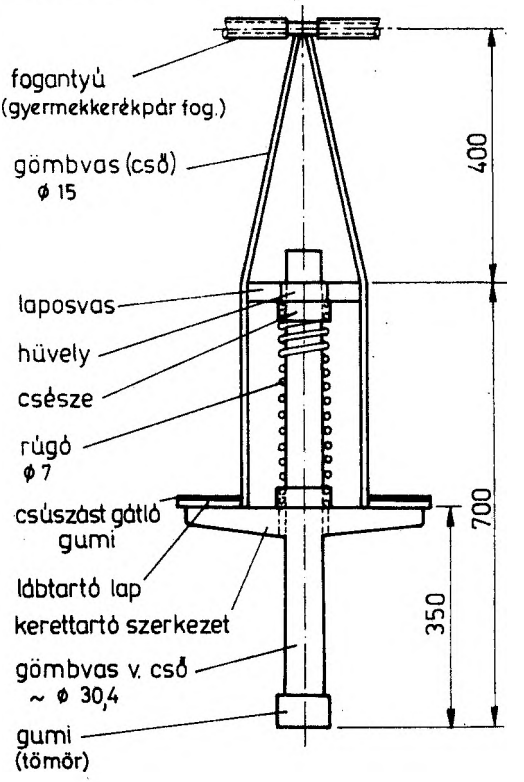
DR. HARSÁNYI LÁSZLÓ

Ötletek, újdonságok

„SZÖCSKE"

Az általam „Szöcskének" nevezett ugráló eszköz nem az én ötletem, a tv egyik „Leg . . ." műsorában láttam két kisfiúnál de csak néhány pillanatig. Ez elég volt ahhoz, hogy máris lássam tanulóimat is, amint ugrálnak a még akkor ismeretlen szerkentyűn.

„SZÖCSKE"



Hosszas utánjárással megtudtam, hogy Csehszlovákiában már gyári kivitelű ugrálókat gyártanak és árusítanak. Gimnazista fiam segítségével (az egyik barátjától) sikerült egy mintapéldányt szerezni. Levettem méreteit, megjegyeztem (leírtam) működési elvét és a helyi termelőszövetkezet lakatos egységében volt tanítványaim elkészítettek egy próbapéldányt. Ezt — némi módosítással — követte még 5 db, s az 1986-os májusi OSN ünnepségünkön (lásd a képet) már be is mutatták tanulóim a résztvevőknek — nagy sikerrel.

Igaz ugyan, hogy már jómagam is szolgáltam néhány ötlettel, újítással, de nem szégyelltem átvenni a másokét sem, hiszen mindig az a cél lebeg a szemem előtt, hogy miként lehet a gyerekek szellemi, akarati, főként fizikai tulajdonságait fejleszteni, mozgásigényüket minél jobban, sokoldalúbban kielégíteni, szabadidős játékaikat újakkal bővíteni.

Tehát végső soron itt egy eszköz *iskolai gyakorlatban való kipróbálásáról van szó.*

Mi más lehetett az első aggályom? — Vajon hányan törik össze magukat, nyúzzák le lábukról a bőrt? (Testnevelő tanári betegség.) Két év óta — örömömre — egy sem, viszont nagyon sokan megtanultak velük szökdelni. Először és legtöbben a fiúk, de néhány leány is. A fiúk versenyeztek egymással a tanulásban. Néhányan már több ezret szökdeltek megállás nélkül, s ma már több órán át is képesek — még elengedett kézzel is — szökdelni. Mi több, az előre és hátrafelé való haladás sem okoz most már problémát, s újabban a távolsági csúcs megdöntésére történnek sokszor kísérletek.

Egy ötlet nálunk bevált, ismét nem volt hiábavaló a kilincselés, a fáradozás.

(Egy zárójeles kérdésem: miért nem lehet ezt a hasznos eszközt nálunk is gyártani és forgalmazni?)

LUKSZICS ERNŐ

A SÚLYPONTEMELKEDÉS-MÉRŐ PRAKTIKUS ÉS EGYSZERŰ HASZNÁLATÁHOZ

A tanintézeti és iskolai készségszintek felmérésénél sokszor kell használni a súlypontemelkedés-mérőt, tehát nem közömbös, mennyi időt kell fordítani egy-egy felmérésre. Az eddigi gyakorlatban sokféleképpen használják, sőt sokan nem is használják, mert körülményesnek tartják.

Ez a felfogás egyrészt adódik abból, hogy egyesek a falra rajzolják a méréseket, összeadnak, különbséget számolnak. Valamint abból, hogy a súlypontemelkedésmérőt csak a terelő szárnyakkal használják, mert nincs rendszeresítve *terelő pálca.* Megnehezíti az egységes, és egyszerű használatot még az is, hogy számos helyen a mérő alapmagassága — talajtól az első billentyűig — túl alacsonyan, vagy túl magasan van. Így nem tudják használni minden korosztálynál és magasságú tanulónál.

Az egyszerű használat előfeltételei

1. Minden mérőt optimális magasságra kell felszerelni. Ez lehet az általános iskolában 150 cm, középiskolában 180 cm, felsőfokúban 200 cm.

Egyesületekben, a foglalkoztatott korosztályok szerint két kiválasztott alapmagasság is lehet.

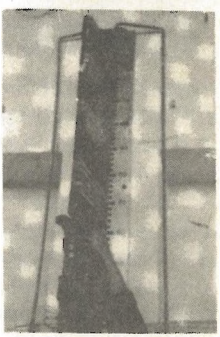
2. Számjelölések és különbségszámítás nélkül mérjenek fel: Az előre elütött, elmozdított billentyűket számolják meg, (lehet ötös egységeket is számolni. Például 3 egység, [3x5] =15) és szorozzák meg 2-vel. Így cm-ben megkapják az eredményt.

3. Az egyszerű és gyors végrehajtáshoz használni kell a „terelő pálcát". Ez lehet fabot, gömbölyű nyél stb. Körülbelül 130—136 cm hosszú. Felső végén 2 cm, alsó végénél, a fogórésznél 12—15 cm szélességű bevonat legyen. (Színes szigetelő szalag, műanyag cső stb.)

A felmérés gyakorlati sorrendje

1. Az alapmagasság bejelölése billentyű eltolással, előre. (1. kép)

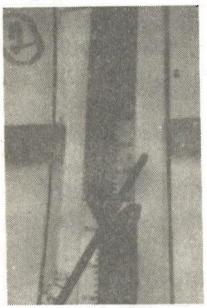
A terelőszárnyakat középre kell összezárni, majd a szárnyakat visszanyitni. Így minden billentyű középre kerül. Az ugró a „jobbik" oldalával álljon a billentyűk mögé és lábujjra emelkedés nélkül, ujjvégével érintő magasságban toljon előre egy billentyűt. Ezzel jelölte az alapmagasságot.

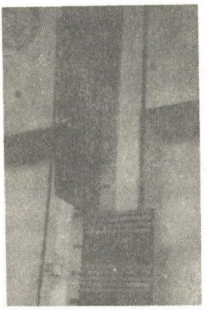


2. Azokat a billentyűket, amelyek ilyenkor útban vannak, nincs rájuk szükség, el kell tolni hátra, a megérintett, jelölt billennyűvel együtt. (2., 3. kép.) Ez egyben a kezdés alaphelyzete.

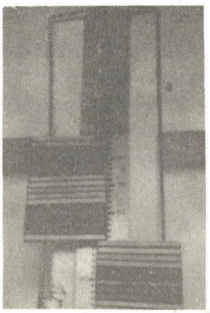
3. Eredményterelés. (4. kép)

A felugrás után elütött, eltolt, elmozdított billentyűket a terelőpálcával tovább kell





„segíteni", ütögetni, tolni — előrefelé. (Az elmozdított, elütött billentyűk már a teljesítményt mutatják!) A még el nem mozdított billentyűket mindig tereljük be középre, és így kísérelje ismét a további billentyűk elérését, elmozdítását az ugró. (Három érintés nélküli kísérletet engedhetünk.)



4. *A „kiteritett végeredmény"* (5. kép)
Az utolsó sikertelen kísérlet után a pálcavég segítségével rendezzük el a billentyűket, és olvassuk le az eredményt. Az elmozdított billentyűk elől, a még érintetlenek közepén, és ami útban lett volna hátul vannak. Gyakorlatban ez a módszer igen egyszerű és gyors. Ezzel a módszerrel állandó biztonsággal és könnyen felmérhetők a teljesítmények.
Az alapfelméréseknél legalább négy formát lehet alkalmazni:

a) helyből páros lábról, duplázás nélkül,
b) helyből páros lábról közlendülettel, duplázás után,
c) belépés összeugrásból,
d) egy-két futólépés után egylábról felugorva.

BALÁZS OLIVÉR

Könyvismertetés

A TÖKÉLETES KÖZÉRZET PROGRAMJA

Dr. Kenneth Cooper

(Sport, Budapest, 1987.)

K. H. Cooper neve hazánkban főleg a 12 perces futótesztről ismert. Az 1960-as években munkatársaival közösen kidolgozott teszt a 12 perces futástávolság és a maximális oxigénfelvevő-képesség kapcsolatát elemezte és osztályozta életkorok és fittségi kategóriák szerint.

„Az aerobics fellegvára Dallasban van — írja a könyv előszavában Apor Péter dr. Mit is nyújt az Aerob Központ, a Cooper doktor által alapított létesítmény? A dallasi Kutató Intézet közel ötven tudományos közleményt jelentetett meg, valamennyi a fizikai aktivitás és egészség egy-egy oldalát tárgyalta: a koronária rizikófaktorok kedvező befolyásának módjait, a testsúlycsökkentés kérdéseit, a vérzsírok diétás befolyásolását, a szív- és tüdőfunkciók javulását edzés hatására stb. A Cooper Klinika végzi el — kilenc orvossal és kitűnő műszerezettséggel — a rizikófaktorok kiszűrését, a futószalag-terheléses vizsgálatokat. Balke módszerével a rákszűrést, a serdülők sportra alkalmasságának megítélését, a (magán)repülő-alkalmassági vizsgálatot is. A 23 hektáros terület parkjában három tartán borítású kocogókör, a fedett játékcsarnokban három futópálya, 25 méteres szabadtéri uszoda, négy tollaslabdapálya, valamint kondícionálóterem található: 11 Nautilus, 6 Universal Gym és számos izokinetikus erősítőkészülékkel felszerelve. A négy teniszpálya, a szauna, és az edzőszoba futószalagokkal és kerékpárokkal reggel hattól fél nyolcig mozgáslehetőséget és edzésprogramokat biztosít azoknak, akik 12 hétre (400 dollár) vagy egy évre (1400 dollár) klubtagok. A további órákban a 40 férőhelyes vendégház négy napra befekvő páciensei (500 dollár) veszik birtokukba a sportpályákat. Nagy hangsúlyt helyeznek az egészséges életvitellel kapcsolatos ismeretek oktatására. A bentlakók napi öt órán át video-oktatáson

vesznek részt, ezek témái: a betegségek megelőzése, az egészségmegtartás lehetőségei, a helyes táplálkozás, ételelkészítési módok, a stresszhelyzetek elkerülésének és a negatív élmények feldolgozásának lehetőségei, a különböző edzésprogramok alapelvei, »recepjei«. A fizikai teljesítőképsseg felmérését és a rizikótényezők vizsgálatát követően pedig egyénre szabott edzésprogramot, fogyókúra-előírást kapnak a »páciensek«.

Cooper doktor 29 országban tartott előadó körutat, így a Szovjetunióban is. Brazíliában, ahol a dallasi központhoz hasonló fittségi bázis tervezésében és működtetésében is részt vett, úgy kérdezik meg az emberek egymástól, hogy futottak-e ma: »Megcsináltad már a cooperedet?«"

A könyv alcíme: Gyakorlás. Étrend. Érzelmi egyensúly. Mage Cooper így ír erről a hangsúlyváltozásról könyve bevezetőjében:

„Amint azt az aerob felkészüléssel foglalkozó régebbi könyvek olvasói tudják, a főhangsúly mindig a fizikai tevékenység fokozásán volt. Mégis, ahogy utóbb egyre több ismeretre tettünk szert ezen a téren, nyilvánvalóvá vált, hogy a tökéletes közérzet kialakítása sokkal több tényezőtől függ, mint csupán a rendszeres testedzéstől. Volt idő, amikor én is úgy gondoltam, hogy egy jó edzésprogram ki tudja küszöbölni az egészségre káros szokások hatását, s az is az én bűnöm, hogy azt állítottam, a testgyakorlás megszünteti a helytelen táplálkozás igen sok, ha nem is valamennyi ártalmát. Ha valaki dohányzott, vagy tömege néhány kilóval több volt a kelleténél, ez nem aggasztott túlságosan, amennyiben tudtam, hogy az illető rendszeresen sportol — s még most is meggyőződésem, hogy a testedzés hozzásegít a káros egészségügyi szokások levetkőzéséhez. Mégis, túlságosan sok esetben kellett felfigyelnem a túlsúlyos embereknél és azoknál, akik dohányoznak, súlyos progresszív érelmeszesedésre, valamint szívbetegségek kifejlődésére még akkor is, ha rendszeresen futottak. Ezekben az esetekben a testgyakorlás valószínűleg késleltette a betegség kifejlődését és minden bizonnyal segített meghosszabbítani az életet, de teljes védelmet mégsem nyújtott. Az én tudomásom szerint, ma még nem ismer az emberiség olyan eszközt, amely teljes védelmet nyújtana a szívkoszorúér megbetegedések ellen — legyen az gyógyszer, sebészeti beavatkozás, vagy akár maratoni futás.

Az egyik fontos alapelv, amelyet a könyvben mindvégig hangsúlyozok, a mértékletesség. Nyomatékosan megkérdőjelezem azt a régi szemléletet, hogy »ha valami jó, ugyanabból a még több még jobb«, akár gyötrelmes fogyókúrákról, akár maratóni futásról van szó. Az a megállapítás, hogy »ha valaki hetente öt alkalommal több mint öt kilométert fut, akkor azt nem csupán a maga jó fizikai állapota érdekében teszi«, a korábban megjelent aerobik könyvek sok olvasóját bizonyára meglepi. Ám az elmúlt tíz év során lehetővé vált azoknak a fizikai tevékenységi küszöböknek az azonosítása, amelyek átlépése kedvező változást hoz a szív- és vérkeringési rendszer működésében, s úgyszintén azé a tevékenységi szinté, amelynél már káros mellékhatások lépnek fel. Jóslatom szerint a szóban forgó küszöbök meghatározására használt tudományos adatok eléggé meggyőzőek lesznek majd ahhoz, hogysem figyelmen kívül hagyhatnák őket."

A könyv kiinduló axiomája, az *egyensúlyi* elv, Az egyensúlyi elv megvalósulása a tökéletes közérzet.

Az emberi test szintén olyan része a világegyetemnek, — írja Cooper — amelynek elvileg tökéletes egyensúlyban kell lennie. Úgy „készültünk", hogy éppen adott mennyiségű gyakorlásra van szük-

ségünk, sem többre, sem kevesebbre. Éppen adott mennyiségű (és meghatározott jellegű) ételt kell elfogyasztanunk. S ugyanígy adott mennyiségű alvást és pihenést igényelünk ahhoz, hogy a napi élet feszültségeit és stresszállapotát levezessük.

Ha valaki bármelyik irányba túlzottan elmozdul (túl keveset vagy túl sokat sportol, eszik vagy alszik), akkor fizikai és pszichológiai egyensúlya kibillen. S az egyensúlyhiány az egyéni jó közérzet hiányához vezet.

Ugyanebből a logikából kiindulva ennek pozitív oldala is igaz: ha megvan az egyensúly, kialakul a jó közérzet is. Még továbbmenve: ha az egyensúly tökéletes, akkor alakul ki az, amit én tökéletes közérzetnek nevezek.

A könyv alcíme tehát a tökéletes közérzet három alapvető szükségletét jelenti:

1. aerob testgyakorlás,
2. „Pozitív Étkezési Terv,"
3. érzelmi egyensúly.

A továbbiakban részletesen szól mindhárom szükségletről, amelyek közül az aerob testgyakorlással kapcsolatos tudnivalókra hívom fel a kartársak figyelmét.

A gyakorlatprogramoknak Cooper szerint öt alaptípusa van:

izometrikus,
izotonikus,
izokinetikus,
anaerob és
aerob gyakorlatok.

Általában az aerob gyakorlatprogramok fejtik ki a legnagyobb hatást. Az aerob edzés

— hozzájárul az erős és egészséges csontrendszer kifejlődéséhez,
— hozzásegít bennünket ahhoz, hogy felülkerekedjünk életünk fizikai és érzelmi stresszhelyzetein,
— az érzelmi zavarok ellenszereként hat,
— javíthatja a szellemi kapacitást és emelheti a tevékenység hatékonyságát,
— reális módja a fogyásnak és a testsúly megtartásának,
— jelentős védelmet nyújt a szívbetegségek ellen,
— széles skálájának végrehajtásával maximális előnyöket szerezhetünk minimális időráfordítással.

A továbbiakban négy fő lépést jelöl meg a szerző a saját igényeknek megfelelő programhoz.

1. A saját gyakorlatprogram megkezdése előtt alapos orvosi vizsgálat, kiegészítve futószalag terheléses vizsgálattal.

2. Határozzuk meg saját „célpulzusunkat".

3. Az alapvető aerob tevékenység kiválasztása.

4. Lássunk neki a rendszeres aerob edzésprogramok teljesítéséhez.

A könyvben megtalálhatjuk a gyaloglófutó-, a futó-, a gyalogló-, az úszó- és kerékpárteszt táblázatokat életkor és edzettségi kategória szerint.

A teszttáblázatok után részletes program táblázatok találhatók, többek között a gyaloglás, a futás-kocogás, a kerékpározás, az úszás, a sportjátékok, a kerékpározás, a lépcsőzés és ugrókötelezés gyakorlására.

Gondolom e rövid ízelítő is elégséges volt annak érzékeltetésére, hogy Cooper könyve nem hiányozhat egyetlen testnevelő tanár sőt, talán túlzás nélkül állítható, hogy egyetlen pedagógus asztaláról sem.

NAGY SÁNDOR

Kocsis L. Mihály:

A HALÁL KAPUJÁBAN
(Minerva, 1986.)

A futballkapuban a Halál áll. Egy csontváz, előtte labda. Ez Kocsis L. Mihály könyvének címlapja. S a hátlapon térdelő, zokogó férfi, a pályán. A Halál a labdarúgópályán.

Néhány adat a futballmérkőzések utóbbi húsz évéből:

Kairó, 1966.: 300 sérült. Törökország, 1967.: legalább 27 halott és 600 sebesült. Buenos Aires, 1968.: 80 halott, 150 sebesült. Kongó, 1969.: 27 halott, 52 sebesült. Glasgow, 1971.: 66 halott, Kairó, 1974.: 48 halott, többszáz sebesült. 1977., Hamburg: 1 halott, 25 sebesült, majd három hónap múlva 70 sebesült. Pireusz, 1981.: 21 halott, 54 sebesült. Cali, 1982.: 24 halott, 50 sebesült. Még ez évben: Algír: 8 halott,

600 sebesült, Moszkva: 72 halott, 150 sebesült. Bradford, 1985.: 57 halott, 211 sebesült. A lista korántsem teljes. És ezután jön Brüsszel, 1985. május 29-én. 39 halott, többszáz sebesült.

„Balesetek mindig voltak — írja a szerző. — De míg korábban szinte mindig a vakvéletlen, mondhatni baleset következtében, ahogy a mához közeledünk: egyre inkább az erőszak, az emberek egymás ellen fordulása okozza a tragédiákat. Brüsszel ilyen tekintetben valamiféle fordulópontja volt egy hosszan érlelődő folyamatnak. És ami miatt szinte minden korábbit felülmúlt: mert a szemünk előtt játszódott le. Egyenes adásban! Hiszen százmilliók ültek abban az órában a képernyők előtt a játékra kíváncsian. Ami történt, velünk történt tehát."

Vége a focinak, vége a sportnak? Mert hiszen más sportágakban is — jégkorong, vízilabda — egyre agresszívabbak a nézők. (Nézők?)

Aligha. A közúti balesetek száma egyre növekszik, csak hazánkban évi többszáz halottal. De azért nem kell betiltani az autókat. Az agresszív vezetőket kell kitiltani az utakról. Az agresszívakat a stadionokból. (Az azóta lezajlott mexikói világbajnokságon különösebb incidens nem történt. Pedig a nem is olyan régen egymással háborúban álló Argentina és Anglia is játszott egymással.)

Kocsis L. Mihály olvasmányos — ugyanakkor tragikus — könyvében a brüsszeli tragédiát elemzi. Beszámol az eseményekről, idéz újságokból, kommentátoroktól, politikusok, sportvezetők véleményét ismerteti. A tragédiák kifejlődésének menetét kísérli meg feltárni. Hogy tanuljunk belőle.

És hogy a pedagógus mire hívja fel egy-egy sportverseny előtt tanítványai figyelmét. A jelen és a jövő szurkolói figyelmét.

A DÉLKELET-ÁZSIAI HARCI MŰVÉSZETEK

„A harc és a küzdelem minden nép történelmében fontos szerepet kapott, a legnagyobb kultuszát mégis a délkelet-ázsiai országokban érte el, ahol a nemzeti hagyományok szerves részévé vált.

A kiemelt jelentőség egyik oka az elhúzódó feudalizmus volt, ami hosszú időre konzerválta az elmaradottabb termelőeszközök mellett a kezdetlegesebb fegyverhasználatot is. Azért lehetett a harci művészetekből nemzeti tradíció, mert összefonódott az ezekben az országokban uralkodó vallásokkal, életszemlélettel s — mint Japánban — a hivatalos gondolkodással.

Ez az egybefonódás az ok, amiért a délkelet-ázsiai harci művészeteket megérteni csak a történelmi és társadalmi összefüggésekkel együtt lehet. A könyvben ezért törekedtem egy átfogó és fejlődési folyamatában ábrázolt kép bemutatására, ragaszkodva a tényszerűséghez.

Visszás módon ehhez a tényszerűséghez legendák és elfogadhatatlan elméletek is tartoznak. Amennyiben ezeket elhagyom, a tényeken változtattam volna. Ugyanakkor a feltétlen kritikát sem tekintettem elsődleges célomnak, mivel — ha akarja — ezt az olvasó is elvégezheti. Ehelyett inkább egy ismeretlen, sokszor félreértett (túlértékelt vagy alábecsült) világot igyekeztem bemutatni."

Ezekkel a sorokkal kezdi Dr. Ujvári Miklós A Délkelet-Ázsiai harci művészetek című könyvét (Budapest, 1986., a szerző kiadása).

Való igaz, a dzsudó, a karate, a kungfu egyre divatosabb a „fehér" világban, Európában és Észak-Amerikában is mint ahogy a könyvben — sajnos nem szereplő — indiai „sportok" is. Divatosak, de teljesen más társadalmi körülmények között terjednek nálunk, a hagyomány, az egybefonódás nélkül. Mert számunkra meglehetősen nehéz megérteni hogy egy küzdősport annyi stílusban és szabállyal létezzen, ahány iskola, ahány mester van. Sőt még a mesterek is váltanak olykor-olykor.

Európa ezt nehezen viseli el, a kereszténység gondolkodásán felnőtt Európa. Hogy egy sport egyben vallás is legyen? Számunkra ez nehezen érthető, mint ahogy az is, hogy egy sport, egy vallás még ráadásul művészet is. Csakhogy a kínai, a japán, a koreai egy kicsit mást ért valláson és művészeten, mint mi. Nálunk

a vallás — és itt nem szabad kimondottan istenhitre gondolni, inkább világnézetre — kultúra is, életmód is, művészet is, testedzés is — és megfordítva: bármelyik szót, fogalmat vehetjük a mondat élére.

Ebbe a számunkra sokszor érthetetlen világba vezet be dr. Ujvári Miklós. Abba a világba, ahol jegyzik ugyan az egyszeri ütéssel összetört téglák számát, de nem ez a fontos. Nem a másik legyőzése, hanem az életbenmaradás. Ahol az évtizedeken át gyakorolt mozdulatsor menti meg hatvan-hetven évesek életét (és becsületét) a sokkal fiatalabbaktól.

Sportlexikon II. kötete

Mit lehet írni egy lexikon második kötetéről, amikor az első kötetet egyszer már örömmel üdvözöltem, és megtettem észrevételeimet is?

Lehet, méghozzá sokat is. Szerencsére és sajnos.

Szerencsére, mert a második kötet nem egészen egy évvel követte az elsőt, és ez napjaink könyvkiadásában — nem számítva a labdarúgó világbajnokságról szóló könyvtárat — dicséretes gyorsaság. Tehát végre van egy teljes sportlexikonunk. És ez nem akármi, mindannyiunk — testnevelők és szakírók — dolgát megkönnyíti, segíti munkánkat.

És szerencsére, mert a szerkesztők betartották a második kötet megjelenése előtt tett ígéretüket: eredeti elhatározásukkal ellentétben, pótjegyzékben jelentették meg legjelentősebb sportíróink, sportújságíróink egy részének legfontosabb adatait. Pontosan 39-en kerültek bele a pótjegyzékbe, két más szócikkel egyetemben. (A kettő közül az egyik a Központi Sportiskola!)

Sajnos — írtam az imént. Mert szerencsére a pótkötetbe két oldalnyi helyesbítés és kiegészítés is belekerült. Képaláírások eltévesztéseit helyesbíti a kötet, csúcsok és aranyérmek számát igazítja ki. Ez mindenképpen örvendetes, a sajnos csak az, hogy hány hasonló elírás, nyomda hiba maradt még a kötetben, azt legfeljebb többhónapos munkával tudná a közönséges olvasó kideríteni. Reméljük, egy sem, és reméljük, nem járunk úgy a könyvvel, mint az egykori Filmlexikonnal, amelyben hemzsegett a hiba, és amelyet a kiadó Új filmlexikon néven, szinte változatlan hibaszámmal ismét megjelentetett.

A fenti azonban csak jóindulatú kötözködés volt. Azt viszont nem lehet szó nélkül hagyni, hogy egy sportlexikon szinte tudomást se vegyen az iskolában folyó testnevelésről. Kerestem a szócikket a „testnevelés" címszó alatt, itt körülbelül annyit találam róla, mint bármely lengyel vagy román szaklapról. Az „iskolai"-nál mindössze „sportkörök"-et találtam, és erről sem igen ír többet a lexikon, mint például az „információcsere" lényegéről, pedig ez a — fontos — szakkifejezés bármely területen játszik annyi szerepet, mint a sportban. A Testnevelési Főiskoláról nem találtam önálló szócikket, a TF Kutató Intézetéről, Továbbképző Intézetéről, vagy a „testnevelési doktori cím külföldi állampolgároknak", témáról igen. A „testnevelőtanár-képzés" sem tesz ki egy egész hasábot. Így aztán nem csoda, hogy A Testnevelés Tanítása sem található meg, legfeljebb rejtve, valahol. És az sem csoda, hogy a mai testnevelésben olyan jelentős szerepet betöltő egyének, mint Nagy Tamás vagy Burka Endre sem szerepelnek. Értem, hogy a lexikon nem elsősorban szakpedagógiával foglalkozik. De hogy az élsportnak, a tömegsportnak utánpótlást nyújtó testnevelést ennyire mellőzze, azt már nem tudom elfogadni.

Egyébként mindkét kötet pillanatok alatt elfogyott. Így már most szükséges lenne újranyomása.

ANDOR GYÖRGY

Folyóiratismertetés

Harmadik évfolyamába lépett a HÁTTÉR az OPI úttörő jellegű kiadványa.

A 100 oldalas, színes, gazdagon illusztrált folyóirat tanulmányai félévenként az egyes osztályok esedékes tananyagához kapcsolódva olyan kérdéseket vet fel, amelyek szerencsésen kiegészítik és korszerűsítik a tankönyvek érintett fejezeteit.

Hírneves tudósok, tudományos kutatók, tanárok, írók, újságírók és tehetséges diákok számolnak be — többnyire személyes hangú írásaikban — a tudományok és a művészetek legfrissebb hazai és külföldi eredményeiről és az egyes ismeretágaknak egymással, valamint a gyakorlati élettel való kapcsolatáról.

Minden iskolában megvásárolható!

Az általános iskola 7. osztályától a középiskola IV. osztályáig jól használható az oktató és nevelő munkában a HÁTTÉR 13, 14, 15, 16, 17 és 18.

Előkészületben az általános iskola 5. és 6. osztályosainak szóló évfolyamunk.

A kartársak rendelkezésére bocsátjuk azt a cikklistát, ami ízelítőt ad a *Háttér* eddig megjelent sporttémájú anyagaiból:

Láz-e az izomláz? A sportorvos válaszol
HÁTTÉR 13 1986/87/1

Az ember röpülni szeretne. Látogatás az az Állami Artistaképző Intézetben.
HÁTTÉR 13 1986/87/2

Ne légy kripli! Az edzettségről.
HÁTTÉR 13 1986/87/2

Robin íja, Tell tegeze. Az íjászat fejlődése
HÁTTÉR 14 1986/87/1

Pilóta, hol hagytad a motorod? A vitorlázó repülés örömei.
HÁTTÉR 14 1986/87/2

Lexi tanár úr, a „szellem világbajnoka". Mező Ferenc élete és munkássága.
HÁTTÉR 15 1986/87/1

Kő kövön nem marad. A 4000 éves múltra visszatekintő GO-játékról.
HÁTTÉR 15 1986/87/1

„Kokszolt" sportolók. A dopping.
HÁTTÉR 16 1986/87/1

Védd magad! Harcművészetek, önvédelmi sportok.
HÁTTÉR 16 1986/87/1

A szabadulás művésze. Houdini bűvész élete.
HÁTTÉR 17 1986/87/1

Tizenéves nagymesterek. Ifjú sakkozók a legjobbak között: Mádl Ildikó.
HÁTTÉR 17 1986/87/1

Birokra!
HÁTTÉR 17 1986/87/2

Mi újság a nehézsúlyban? Ökölvívás.
HÁTTÉR 18 1986/87/L

Bene új szerepkörben.
HÁTTÉR 18/3

Párhuzamos csillagpályán (Chales Humez és Papp László)
HÁTTÉR 18 1986/87/2

Begurultam. A tájékozódási futás magyar világbajnoknője sportágáról és életéről.
HÁTTÉR 15/3

Hírek, megemlékezések

EMLÉKPLAKETT A TESTNEVELÉS ÉS DIÁKSPORT FEJLESZTÉSÉÉRT

A Magyar Diáksport Tanács, mely a Művelődési Miniszter szakmai testületeként tevékenykedett, 1983-ban az ifjúság testnevelésének és diáksportjának fejlesztésében kiemelkedő munkát végző pedagógusok és társadalmi aktivisták részére a „Testnevelés és diáksport fejlesztéséért" elnevezésű emlékplakettet alapította.

A Magyar Diáksport Tanács az 1985/86. tanévig évenként pályázati felhívást jelentetett meg, melynek alapján az állami és társadalmi szervek, sőt magánszemélyek is megtehették javaslataikat.

Az elismerő plakett és díszoklevél adományozására szóló felterjesztéseket a Magyar Diáksport Tanács szakbizottságai rangsorolták és javaslatot tettek az elismerésre érdemes személyekre. A javaslatokat a Magyar Diáksport Tanács Elnöksége bírálta el, és döntött a plakettek odaítéléséről. 1986-ig a kiemelkedő munkát végző szakemberek közül 89 fő részesült elismerésben.

Az elmúlt időszakban ismertük el több évtizedes kiemelkedő munkásságát többek között dr. Koltai Jenőnek a Magyar Testnevelési Főiskola volt rektorának, Varga Sándornak a főváros volt vezető szakfelügyelőjének, Burka Endrének az Országos Pedagógiai Intézet volt osztályvezetőjének, Kárpáti Györgynek Pest megye volt vezető szakfelügyelőjének, Fehér Istvánnénak testnevelő tanárnőnek, akiket a testnevelési és sportmozgalom fiatal szakemberei, testnevelői és edzők példaképeiknek tekinthetnek.

Az 1986/87-es tanévben „A tanulóifjúság testi neveléséért" elnevezéssel a Művelődési Minisztérium jelentette meg a pályázati felhívást.

A testnevelési és sportmozgalom szerepének, a testi nevelés, egészségvédelem fontosságának felértékelődését tükrözte, hogy 1987. évben 208 személyi javaslat érkezett. Közülük az elmúlt évi 32 fővel szemben, a felkért társadalmi bizottság javaslatára az 1987. június 18-ai ünnepségen 43 fő részesült elismerésben.

Ezúton is mindenkinek nagy tisztelettel gratulálunk.

A Művelődési Minisztérium a TANULÓIFJÚSÁG TESTI NEVELÉSÉÉRT emlékplakettet és díszoklevelet adományozza

Békési Sándornénak, a budapesti Ilku Pál Általános Iskola testnevelő tanárának,

Berki Elemérnek, a csákánydoroszlói általános Művelődési Központ általános iskolai tanárának,

Csikós Sándornak, a zalaegerszegi Petőfi Általános Iskola testnevelő tanárának.

Füleki Sándornak, a kunhegyesi Kossuth úti Általános Iskola igazgatóhelyettesének,

Gera Sándornak, a tatabányai Általános Iskola testnevelő tanárának,

Haramia Jenőnek, a fűzfőgyártelepi Irinyi János Általános Iskola testnevelő tanárának, vezető szaktanácsadónak,

Fekete Jánosnak, a gyöngyösi 5. sz. Általános Iskola testnevelő tanárának,

Hargitai Tibornak, a szolnoki Újvárosi Általános Iskola nyugdíjas tanárának,

Kiss Ferencnek, a tatai kertvárosi Általános Iskola testnevelő tanárának,

Lisztes Istvánnak, a magyarnándori körzeti Általános Iskola nyugdíjas igazgatójának,

Maráz Lászlónak, a tatai 4. sz. Általános Iskola testnevelő tanárának,

Nagy Mihálynak, a hajdúnánási 6. sz. Általános Iskola testnevelő tanárának,

Pálmai Ferencnek, a Fejér Megyei Pedagógiai Intézet testnevelési szaktanácsadójának,

Pálfai Andrásnak, a pécsi Anikó utcai Általános Iskola testnevelő tanárának,

Pálos Józsefnek, a Somogy Megyei Pedagógiai Intézet testnevelési szaktanácsadójának,

Réti Józsefnek, az ózdi Bem úti összevont általános iskola testnevelő tanárának,

Ifj. Turák Lászlónak, a budapesti Zugligeti Általános Iskola biológia—földrajz szakos tanárának,

Szecskó Alfrédnek, a karcagi Győrffy István Általános Iskola biológia—testnevelés szakos tanárának,

Szimcsák Lajosnénak, a budapesti Harrer Pál úti Általános Iskola testnevelő tanárának,

Dr. Szigeti Lajosnénak, a pécsi Dr. Hal József Általános Iskola igazgatóhelyettesének,

Újváry Józsefnek, a nyíregyházi 17. sz. Általános Iskola testnevelő tanárának,

Vámos Ferencnek, a hegykői Általános Iskola igazgatójának,

Arady Andornénak, a budapesti Berzsenyi Dániel Gimnázium testnevelő tanárának,

Dr. Borsai Józsefnénak, a monori József Attila Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskola testnevelő tanárának,

Egyed Mihálynak, a pécsi Nagy Lajos Gimnázium testnevelő tanárának,

Eördögh Lajosnénak, a győri Kazinczy Ferenc Gimnázium testnevelő tanárának,

Kele Ibolyának, a székesfehérvári József Attila Gimnázium testnevelő tanárának,

Kovács Istvánnak, a gyulai Erkel Ferenc Gimnázium és Szakközépiskola testnevelő tanárának,

Sikó Attilának, a budapesti Móricz Zsigmond Gimnázium testnevelő tanárának,

Marancsics Imrének, a Zala Megyei Pedagógiai Intézet testnevelési szaktanácsadójának,

Ónodi Szabolcsnak, a bonyhádi Petőfi Sándor Gimnázium testnevelő tanárának,

Sebők Istvánnak, a Veszprém Megyei Pedagógiai Intézet pedagógiai szaktanácsadójának,

Buzási László főiskolai docensnek, a Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola csoportvezetőjének,

Gaál Lajosnak, a Bessenyei György Tanárképző Főiskola nyugalmazott tanszékvezető főiskolai tanárának.

Gyenge Józsefnek, a Magyar Testnevelési Főiskola Továbbképző Intézete igazgatóhelyettesének, a Magyar Diáksport Tanács volt főtitkárának,

Heckenbergerné dr. Pintér Gyöngyinek, a Janus Pannónius Tudományegyetem Tanárképző Kara főiskolai docensének,

Dr. Istvánfi Csaba egyetemi tanárnak, a Magyar Testnevelési Főiskola rektorának, a Magyar Diáksport Tanács elnökének,

Dr. Kálmánchey Zoltánnak, a Pécsi Tanárképző Főiskola nyugalmazott főigazgatójának,

Mészáros Ferencnek, az Esztergomi Tanítóképző Főiskola nyugalmazott tanszékvezető főiskolai tanárának,

Dr. Som Ferencnek, a Semmelweis Orvostudományi Egyetem tanszékvezető testnevelő tanárának,

Szekeres Istvánnak, a NÉPSPORT főszerkesztő-helyettesének,

Török Györgynek, a Marx Károly Közgazdaságtudományi Egyetem, egyetemi testnevelő tanárának, a Magyar Diáksport Tanács egyetemi-főiskolai sportbizottsága Versenysport Albizottsága vezetőjének,

Dr. Keczer Tamásnak, a Művelődési Minisztérium Középfokú Nevelési Főosztály vezetőjének.

A JÓ TANULÓ — JÓ SPORTOLÓ CÍM ÁTADÁSA

A Magyar Népköztársaság Jó tanuló — Jó sportoló országos cím átadására az ötödik alkalommal került sor 1987. október 30-án. A KISZ-KB székházában ünnepélyes keretek között 44 általános 70 középiskolai tanuló és 6 felsőoktatási intézmény hallgatója vehette át Zidarics Ilona iparművész és Várhelyi György szobrászművész által készített tiszteletdíjakat. Ebben az évben a Nemzetközi Olimpiai Bizottság „ötkarikás" különdíjat ajánlott fel, amelyet Balogh Judit kosárlabdázó és Szűcs Attila kajakos nyert el.

1986/87. tanévben
A Magyar Népköztársaság Jó tanuló — Jó sportoló országos címet nyerte

általános iskolai kategóriában:

Botor Barbara a pécsi Jurisics Miklós Általános Iskola tanulója, tájfutó

Vass Anikó a pécsi Testnevelési Általános és Sport Iskola tanulója, tornász

Nagy Beáta a békéscsabai 1. sz. Általános Iskola tanulója, atléta

Nagy Róbert a békéscsabai 1. sz. Általános Iskola tanulója, sakkozó
Nagy Judit a miskolc—tapolcai Általános Iskola tanulója, sakkozó
Breznai Béla a boldvai Körzeti Általános Iskola tanulója, atléta
Deményi Norbert a miskolci 39. sz. Általános Iskola tanulója, atléta
Alexa Zsuzsanna a szegedi tarjánvárosi 4. sz. Általános Iskola tanulója, úszó
Kalmár Tamás a szegedi gedói Általános Iskola tanulója, asztaliteniszező
Szabó Máté a székesfehérvári II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola tanulója, labdarúgó
Péter Mária a dunaújvárosi Vasvári Pál Általános Iskola tanulója, tornász
Varga György a soproni Kellner Sándor Általános Iskola tanulója, teniszező,
Koch Éva a soproni Kellner Sándor Általános Iskola tanulója, síző
Ötvös Éva a debreceni Bocskai István Általános Iskola tanulója, úszó
Szabó Zsuzsanna az oroszlányi 3. sz. Általános Iskola tanulója, atléta
Vejtei Miklós a tatabányai sárbereki Általános Iskola tanulója, röplabdázó
Bagyinszki Anita a pásztói Kun Béla Általános Iskola tanulója, atléta
Kiss János a salgótarjáni Lovász József Általános Iskola tanulója, atléta
Liber Anikó a kiskunlacházi Általános Iskola tanulója, atléta
Szabari Gábor az érdi 8. sz. Általános Iskola tanulója, birkózó
Varga Barbara a budakeszi Széchenyi úti Általános Iskola tanulója, síző
Ruzsinszki Valéria a nyíregyházi 9. sz. Általános Iskola tanulója, atléta
Szakács Csaba a nyíregyházi 9. sz. Általános Iskola tanulója, úszó
Kántor Ferenc a tomajmonostorai Általános Iskola tanulója, tornász
Mondok Ágnes a törökszentmiklósi Csikós József Általános Iskola tanulója, atléta
Herczig Judit a tolnai 2. sz. Általános Iskola tanulója, asztaliteniszező
Lendvai Noémi a szombathelyi Bercsényi Miklós Általános Iskola tanulója, sakkozó
Bán László a szombathelyi Schönherz Zoltán körúti Általános Iskola tanulója, sportlövő
Völgyi Péter a zalaegerszegi Népköztársaság úti Általános Iskola tanulója, kosárlabdázó
Gonda Krisztina a budapesti Thälmann utcai Általános Iskola tanulója, síző
Gulácsi Alexandra a budapesti Bogdánfy utcai Általános Iskola tanulója, ritmikus sportgimnasztika sportágban
Szöcs Klára a budapesti Budenz utcai Általános Iskola tanulója, teniszező
Jágfalvi Beáta a kecskeméti Tóth László Általános Iskola tanulója, atléta
Szabó Attila a tiszakécskei Móricz Zsigmond Általános Iskola tanulója, atléta
Belevári Zita a Dombóvári 4. sz. Általános Iskola tanulója, úszó
Horváth Gergely a budapesti Őrnagy utcai Általános Iskola tanulója, tornász
Erdélyi Bence a budapesti Őrnagy utcai Általános Iskola tanulója, tornász
Árkay Dóra a budapesti Bem József Általános Iskola tanulója, úszó
Eleki Krisztina a budapesti Bem József Általános Iskola tanulója, úszó
Turi Szabolcs a balatonszárszói József Attila Általános Iskola tanulója, atléta
Szalay Andrea a kaposvári Berzsenyi Dániel Általános Iskola tanulója, ritmikus sportgimnasztikázó
Bangó Mónika a veszprémi Széchenyi István Általános Iskola tanulója, atléta
Lakatos Róbert a veszprémi III. sz. Általános Iskola tanulója, atléta
Takács Rita a debreceni Bocskai István úti Általános Iskola tanulója, atléta

szakmunkásképző iskolai kategóriában:

Sarlós Katalin a budapesti 6. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, evezős
Kiss Ágnes a mohácsi 502. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, sakkozó
Kasik Zsolt a békéscsabai 635. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, labdarúgó
Szász Sándor a mezőhegyesi 614. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, lovagló
Lakatos János a kazincbarcikai 105. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, atléta
László Attila a székesfehérvári 323. sz. Szakmunkásképző Intézet tanulója, labdarúgó

Rövid Anikó a debreceni Kereskedelmi és Vendéglátóipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, ritmikus sportgimnasztika sportág versenyzője

Kevert László a tatabányai 314. sz. Szakmunkásképző Intézet tanulója, birkózó

Evenich Gábor a salgótarjáni Kereskedelmi és Vendéglátó Szakmunkásképző Intézet tanulója, birkózó

Halmai Attila a ceglédi 203. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, asztaliteniszező

Kómár Zoltán a szolnoki 605. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet és Szakközépiskola tanulója, atléta

Török Attila a szombathelyi 405. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, atléta

Veiszer Péter a budapesti 24. sz. Szakmunkásképző Intézet tanulója, birkózó

Bagi Zsolt a budapesti 18. sz. Faipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, kajakozó

Tóth Péter, a kiskunhalasi 618. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, tornász

Szvercsek Péter a budapesti 24. sz. Szakmunkásképző Intézet tanulója, labdarúgó

Kovács Réka a kaposvári 512. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, cselgáncsozó

Ignácz István a veszprémi Táncsics Mihály Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, atléta

szakközépiskolai kategóriában:

Varjas István a pécsi Zipernovszky Károly Ipari Szakközépiskola tanulója, kerékpáros

Durst Ferenc a békéscsabai Vásárhelyi Pál Szakközépiskola tanulója, cselgáncsozó

Dézsi Ferenc a leninvárosi Kun Béla Gimnázium és Szakközépiskola tanulója, kajakozó

Balogh Piroska a szegedi Közgazdasági Szakközépiskola tanulója, tájfutó

Bucsi László a dunaújvárosi Bánki Donát Szakközépiskola tanulója, kajakos

Csenger Ferenc a győri Lengyel Gyula Közgazdasági Szakközépiskola tanulója, evezős

Nyika Andrea a debreceni Kereskedelmi Szakközépiskola tanulója, röplabdázó

Pálfy Andrea az egri Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskola tanulója, vitorlázó repülős versenyző

Molnár Gyula az egri Gép- és Műszeripari Szakközépiskola tanulója, rádió-öttusázó

Sárik Zoltán a tatabányai 314. sz. Erősáramú Szakközépiskola tanulója, röplabdázó

Balogh Géza a salgótarjáni Stromfeld Aurél Szakközépiskola tanulója, úszó

Bakti Tibor az aszódi Petőfi Sándor Gimnázium és Szakközépiskola tanulója, kézilabdázó

Kovács Andrea a nyíregyházi Szamuely Tibor Mezőgazdasági Szakközépiskola tanulója, atléta

Jávor Péter a törökszentmiklósi Székács Elemér Mezőgazdasági Szakközépiskola tanulója, atléta

Koleszár István a szekszárdi Rózsa Ferenc Szakközépiskola tanulója, kajakozó

Jancsó Beáta a szombathelyi Rudas László Közgazdasági Szakközépiskola tanulója, atléta

Kovacsics Ferenc a nagykanizsai Cserháti Sándor Mezőgazdasági és Gépészeti Szakközépiskola tanulója. kézilabdázó

Leinemann Zsolt a budapesti Corvin Mátyás Ipari Szakközépiskola tanulója modellező

Hajnal Márta, a kecskeméti Kada Elek Közgazdasági Szakközépiskola tanulója, röplabdázó

Szabó Zsolt a kaposvári Ipari Szakközépiskola tanulója, kosárlabdázó

Horváth Csaba a veszprémi Ipari Szakközépiskola tanulója, atléta

gimnáziumi kategóriában:

Kovács Ildikó a pécsi Löwey Klára Gimnázium tanulója, tájfutó

Seres Árpád a békéscsabai Rózsa Ferenc Gimnázium tanulója, asztaliteniszező

Horváth Beáta a miskolci Kossuth Gimnázium és Óvónői Szakközépiskola tanulója, vívó

Simon Judit a szegedi Radnóti Miklós Gimnázium tanulója, röplabdázó

Nikolényi Csaba a szegedi Radnóti Miklós Gimnázium tanulója, röplabdázó

Rockenbauer Gabriella a székesfehérvári Teleki Blanka Gimnázium tanulója, evezős
Gerháth Zoltán a győri Révai Miklós Gimnázium tanulója, kézilabdázó
Tulok Andrea a győri Bercsényi Miklós Gimnázium tanulója, öttusázó
Szabó Gabriella a debreceni Kossuth Lajos Tudományegyetem Gyakorló Gimnázium tanulója, atléta
Kovács Péter az egri Gárdonyi Géza Gimnázium tanulója, cselgáncsozó
Farnadi Péter a dorogi Kelen Jolán Gimnázium tanulója, birkózó
Balázs Dénes a salgótarjáni Bolyai János Gimnázium tanulója, atléta
Németh Zoltán a gödöllői Török Ignác Gimnázium tanulója, atléta
Bajzáth Tibor a nyíregyházi Krúdy Gyula Gimnázium tanulója, tájfutó
Szűcs Attila a szolnoki Verseghy Ferenc Gimnázium tanulója, kajakozó
Koczián Judit a jászárokszállási Solymosi Ignác Gimnázium tanulója, atléta
Gallyas Timea a szolnoki Varga Katalin Gimnázium tanulója, könnyűbúvár
Nagy Andrea a tamási Béri Balogh Ádám Gimnázium tanulója, kézilabdázó
Tóth Tamás a sárvári Tinódi Sebestyén Gimnázium tanulója, tájfutó
Gáspár Katalin a zalaegerszegi Ságvári Endre Gimnázium tanulója, atléta
Takács András a nagykanizsai Landler Jenő Gimnázium tanulója, akrobatikus tornász
Noszály Andrea a budapesti Petőfi Sándor Gimnázium tanulója, teniszező
Schmitt Petra a budapesti Petőfi Sándor Gimnázium tanulója, teniszező
Ináncsi Rita a budapesti Petőfi Sándor Gimnázium tanulója, atléta
Hobinka László a budapesti I. István Gimnázium tanulója, atléta
Monori Zoltán a budapesti I. István Gimnázium tanulója, sakkozó
Zubovics Eszter a budapesti Radnóti Miklós Gimnázium tanulója, röplabdázó
Kullai András a kecskeméti Bányai Júlia Gimnázium tanulója, atléta
Pavlovits Gábor a kaposvári Munkácsy M. Gimnázium tanulója, tájfutó
Gyenesei Anita a kaposvári Táncsics M. Gimnázium tanulója, RSG
Fazekas Erzsébet a veszprémi Kállai Éva Gimnázium tanulója, atléta

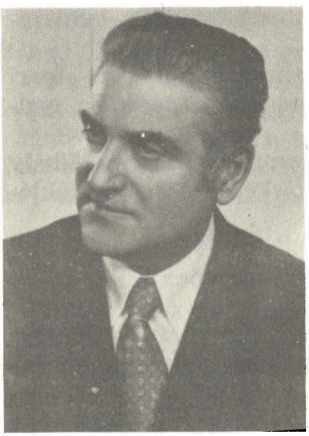
egyetemi—főiskolai kategóriában:

Poór István az ELTE hallgatója, sakkozó
Balogh Judit az ELTE hallgatója, kosárlabdázó
Banczik Zoltán a SOTE hallgatója, párbajtőröző
Nyári Gyula a MKKE hallgatója, vitorlázó
Varga Mónika a Könnyűipari Műszaki Főiskola hallgatója, kosárlabdázó
Schweighoffer Edina a SOTE hallgatója, röplabdázó

A Nemzetközi Olimpiai Bizottság Különdíját nyerte:

1. Balogh Judit az Eötvös Loránd Tudományegyetem hallgatója, kosárlabdázó
2. Szűcs Attila a szolnoki Verseghy Ferenc Gimnázium tanulója, kajakos

VISY LÁSZLÓ (1926—1987)



1987. szeptember 16-án — életének 61. évében — elhunyt Visy László testnevelő tanár, testnevelési szakfelügyelő.

Tatárszentgyörgyön született, pedagógus szülők gyermeke volt. Szüleivel együtt tizenketten ültek a családi asztalnál. Kilenc testvéréből heten élnek. A család-, a gyermek- és emberszeretet, az önzetlenség, becsületesség, szorgalom, kötelességtudat a Visy család életében meghatározó volt. Ezt a példát követte élete végéig.

Kecskeméten végezte a polgári iskolát, Szegeden a Tanítóképzőt. Testnevelő tanári diplomáját a Pécsi Tanárképző Főiskolán szerezte. Tanulmányai befejezése után Kevermesen tanít az általános iskolában, majd 1977-től Battonyán a gimnáziumban.

1956-tól harminc éven keresztül testnevelési szakfelügyelő volt. Közben a Szegedi Tanárképző Főiskolán — levelező hallgatóként — elvégezte az ének-zene szakot, karvezetői, majd magánénekesi képesítést szerzett. Csodálatos hangja volt, gyönyörűen énekelt. Magánénekesként is kiemelkedő teljesítményt nyújtott.

Tevékenysége sokirányú. Testnevelő, szakfelügyelő, felnőtt- és gyermekkórust vezet, magánénekes. Mindezt rendkívül igényesen, magas színvonalon végezte.

Kiváló szakmai felkészültsége birtokában a sportpályákon ugyanolyan biztonsággal mozgott, mint az előadóművészet területén. Példamutató munkájáért az alábbi kitüntetésekben és számtalan elismerésben részesült: Oktatásügy Kiváló Dolgozója, Kiváló Úttörővezető, Szocialista Kultúráért, Békés Megye Diáksportjáért.

Derült kedélye, életvidámsága, rokonszenves egyénisége rengeteg barátot szerzett számára itthon és az ország határain túl is. Az úttörő-olimpiák, szakmai továbbképzések és baráti találkozók kedves és felejthetetlen Visy Lacija volt, aki pillanatok alatt magasra tudta szítani a hangulatot, a vidámságot.

Ennek vége mindörökre.

Tisztán csengő, magasan szárnyaló hangja elnémult, de emlékét kegyelettel őrzi szeretett családja, barátai, munkatársai, tanítványai és mindazok, akik ismerték.

BAGI JÁNOS

CONTENTS

Attila Sikó: Syllabus for physical education of boys in the first form of secondary grammar school 1

Pál Rókusfalvi: Teaching jodu in Paks An experiment 4

Erzsébet Kiss: Extra curricula physical education and sport movements 6

László Somorjai: Kayak polo 9

Mrs Mihály Ágfalvi—Mária Gyurkovics: An examination of the athletic abilities and skills of secondary school students 10

Everyday physical education 15

Remarks, contribution 17

From our field of science 19

Ideas, novelties 20

Book reviews 22

Periodical reviews 27

News in brief, commemorations 28

СОДЕРЖАНИЕ

Шико А.: План-проект к обучению физкультура юношей первого класса гимназии (1—3. уроки)

Др. Рокушьфалви П.: Экспериментальное обучение по дзюдо в Пакше 4

Кишш Э.: Внешкольные движения по физкультуре и спорту 6

Шоморяи Л.: Байдарочное поло 9

Др. Агфальви М. — Дюркович М.: Испытание ешособностей по атлетике и уровней знания у учащихся средних школ 10

Повседневная физкультура (Такач Ласлонэ, Живин Ласлонэ) 15

Замечания, дополнения (Кишш Эржебет, Сабо Имре) 17

Из научной жизни нашей профессии (Др. Харшани Ласло) 19

Иден, новинки (Балаж Оливер, Луксич Эрнё) 20

Изложение книг (Андор Дёрть, Нагь Шандор) 22

Новости, воспоминания (Нагь Шандор) 27

Изложение журналов (Баги Янош, Вархейинэ Кулчар Магда) 28

7.–Ft